



Qué hacer durante las ausencias prolongadas de la escuela: información para familias con niños que participan en servicios de educación especial

Puede ser difícil apoyar a niños con discapacidades intelectuales y del desarrollo durante largos periodos de tiempo de ausencia de la escuela y modificar las rutinas por epidemias sanitarias. Existen varias estrategias que se pueden utilizar en casa para ayudar a los niños a acostumbrarse a no asistir a la escuela temporalmente y a sus rutinas nuevas, así como para reducir las inquietudes y la ansiedad. Las estrategias siguientes son adecuadas para niños con discapacidades o sin ellas.

Estrategias para utilizar durante las ausencias prolongadas de la escuela

Las estrategias siguientes se adaptaron de los documentos y de los sitios web mencionados en la sección Recursos, en la página 4.

Ayude a comprender la situación

Utilice palabras claras para explicar lo que sucede y comuníquelo a su hijo o hija que está seguro(a).

- Utilice narrativas sociales para explicar la situación con más claridad. Puede hacerlo con palabras o con imágenes para ayudarle a comprender cómo se siente y la necesidad de tener buena higiene. Explíquelo que lo que siente es normal. Proporcione información conforme cambie la situación, por ejemplo, cómo hay que lavarse las manos y la distancia social.
Recursos: [Narrativa social: COVID-19](#). [Narrativa social: Coronavirus](#). [Narrativa social: Cómo saludar a las personas](#). [Narrativa social: Mantener distancia con otras personas \(distancia social\)](#). [Narrativa social: Mantener la distancia cuando alguien habla](#).
- Use un calendario o alguna ayuda visual para explicar el paso del tiempo en días, semanas o meses a los niños que tienen dificultades para comprender el concepto de tiempo. Utilice temporizadores visuales (temporizadores de cocina, TimeTimer®) o cronómetros regresivos (reloj en una tableta o PC).
Recursos: [Apoyo visual: Lavarse las manos \(imágenes prediseñadas\)](#). [Apoyo visual: Lavarse las manos \(fotos\)](#). [Análisis de actividad: Lavarse las manos](#). [Aplicaciones para crear apoyos visuales y narrativas sociales](#). [Apoyo visual: Plantilla de calendario](#). [Apoyo visual: Ejemplo de cuenta regresiva](#). [Apoyo visual: Temporizador \(con notas adhesivas\)](#). [Aplicaciones de temporizador](#).

Abril de 2020



1-888-320-8384

Servicio de información de la
Oficina de Educación Especial



michigan.gov/
specialeducation-family matters



mde-ose@
michigan.gov

El objetivo de las hojas informativas Asuntos Familiares es lograr que el público comprenda mejor el sistema de educación especial de Michigan. Estas hojas no reemplazan las leyes ni reglamentos oficiales.



Las rutinas deben ser constantes

Es importante ofrecer certeza, especialmente en tiempos de incertidumbre.

- Las rutinas de cuidado personal (bañarse, lavarse los dientes, etc.), dormir y comer deben ser constantes. Pídale que ayude con las tareas del hogar y con las actividades que desarrollen sus habilidades para la vida cotidiana. Cree un programa visual, por ejemplo, marque actividades en un calendario, prepare un análisis de una actividad o haga una lista con los horarios en que se realizan ciertas actividades.

Recursos: [Consejos para crear el análisis de una actividad](#). [Análisis de actividad: Vaciar la lavavajillas](#). [Análisis de actividad: Preparar un refrigerio](#). [Plantilla para análisis de actividades](#).

Desarrolle rutinas nuevas

Puede haber cambios en su casa, como un horario de trabajo diferente o la necesidad de cuidar a otros niños. Todos los hermanos pueden estar pasando más tiempo juntos porque toda la familia puede estar confinada en casa. Pueden ser necesarias rutinas nuevas para ayudar con los cambios desconocidos y difíciles.

- Asigne un lugar específico para la tarea y las actividades estructuradas como puede ser una oficina o la mesa del comedor. Prepare una lista de cosas por hacer, una lista de verificación o un programa para completar actividades. Establezca metas, como realizar cierta cantidad de actividades escolares antes de hacer alguna actividad favorita. Un ejemplo sería completar cinco problemas de Matemáticas antes de poder disfrutar diez minutos en una aplicación favorita en un iPad o para ver un programa de televisión favorito. Use un temporizador para cumplir con el programa.

Recursos: [Apoyo visual: Ejemplos de un programa diario](#). [Apoyo visual: Plantilla de programa diario](#). [Apoyo visual: Ejemplo de un programa diario \(con notas adhesivas\)](#). [Apoyo visual: Plantilla de programa diario \(con notas adhesivas\)](#). [Apoyo visual: Plantilla de programa semanal](#).

- Ofrezca alternativas para que el niño sienta que tiene control. Las opciones deben limitarse a dos que sean realistas, y la elección debe respetarse. Las alternativas pueden ofrecerse a lo largo del día y dependerán de la edad y necesidades del niño.

Recursos: [Apoyo visual: Tablero de alternativas de actividades afuera y adentro](#). [Apoyo visual: Plantilla de alternativas y metas semanales](#).

- Utilice palabras específicas para describir los horarios durante las actividades y los cambios de una actividad a otra. Decir "en unos minutos" no es claro para muchos niños y mencionar horarios o tiempos específicos (y ver un temporizador) puede ayudar a tener certeza.

Recurso: [Cómo pasar de una actividad frente a una pantalla a otra actividad](#).

- Visite recursos educativos en línea que puedan ayudar con el aprendizaje del niño y lo mantengan interesado en cuestiones escolares.

Recursos: [Recursos educativos para niños pequeños](#). [Recursos para actividades adicionales](#). [Recursos educativos y de actividades físicas para adolescentes](#).



Dedique tiempo para la comunicación y la expresión

Los niños pueden tener miedo o estar preocupados y expresar esto mediante comportamientos como los berrinches, el aislamiento y las malas actitudes. Pueden tener dificultad para expresar o hablar de sus sentimientos. Algunas actividades pueden ayudarles con la comunicación y la expresión:

- Sea un ejemplo de comunicación positiva, como en "Puedes jugar el juego después de que recojas tus juguetes" (en vez de decir "No, no puedes jugar porque no has ordenado tu desorden"). Es muy importante reconocer los comportamientos adecuados ("Gracias por recoger tus juguetes").

Recurso: [Herramientas de comunicación](#).

- Ofrezca oportunidades para que el niño pueda expresar sus sentimientos y reducir su ansiedad mediante actividades y proyectos creativos, por ejemplo, hablar o conversar, hacer videos o películas, escribir análisis de actividades, bailar, escuchar música y utilizar la comunicación aumentativa con una tableta o imágenes.

Recurso: [Actividades de expresión](#).

Practique las habilidades para sobrellevar situaciones y relajarse

Muchos niños ya tienen estrategias que utilizan para reducir su ansiedad y preocupaciones. Algunas de estas actividades pueden incluir auriculares para reducir el ruido del entorno o escuchar música, hacer respiraciones profundas, contar hasta diez, hacer ejercicio o hacer alguna actividad favorita. Al presentarle actividades de relajación, considere lo siguiente:

- Seleccione un horario en que su hijo ya esté calmado para trabajar en estas habilidades. Use una rutina visual para apoyar las estrategias de relajación. Asegúrese de que el niño pueda tener acceso a la actividad y prográmela de forma regular.

Recurso: [Autocontrol: Rutina para calmarse](#).

- Enseñe las habilidades de autocontrol para ayudarle a su hijo a identificar cuándo está ansioso y decidir cuándo son necesarias las estrategias para calmarse.

Recursos: [Autocontrol: ENFRENTARSE AL COVID](#). [Autocontrol: Refuerzo](#).

- Ofrezca oportunidades para realizar actividad física y así reducir la ansiedad. Establezca una rutina regular para hacer ejercicio. Organice actividades para que el niño continúe haciendo actividad física, incluido el uso de un dispositivo para contar los pasos, hacer una caminata diaria o utilizar aplicaciones para ejercitarse en línea.

Recursos: [Tablero de alternativas para hacer ejercicio afuera y adentro](#). [Actividades para hacer ejercicio](#). [Aplicaciones para ejercitar la atención](#). [Recursos de actividades físicas para niños](#). [Recursos educativos y de actividades físicas para adolescentes](#).



Aliente las interacciones en línea

Los niños pueden sentirse desconectados socialmente. Puede ser útil ofrecerles oportunidades para interactuar en línea con personas conocidas como los familiares, compañeros, vecinos, amigos y otros. Esto puede ser mediante mensajes de texto, FaceTime, Google Messenger, WhatsApp y otras aplicaciones.

- Programe tiempo para hablar en línea con otras personas, participar en eventos religiosos, jugar juegos y disfrutar otras actividades para ayudarle a los niños a sentirse conectados socialmente.

Recursos: [Análisis de actividad: Hacer llamadas con FaceTime.](#) [Análisis de actividad: Aplicación Marco Polo para videochat.](#) [Aplicaciones para videochat.](#)

Recursos

- [Departamento de Educación de Michigan \(MDE\): Comunicados sobre el coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Intervenciones y apoyos para reforzar el comportamiento positivo \(PBIS\) para padres: Usar las PBIS en casa](#)
- [Programas y recursos visuales \(para adolescentes y adultos\) del Self Advocacy Resource and Technical Assistance Center \(Centro de recursos y atención técnica para la autodefensa\)](#)
- [Asociación estatal de directores de tecnología educativa \(SETDA\): Recursos para padres sobre el aprendizaje digital](#)
- [Recursos para el COVID-19 del programa Statewide Autism Resources and Training \(START\) \(Recursos y formación estatal sobre autismo\)](#)
- [University of Miami-Nova Southeastern University: Actividades y recursos para la casa](#)

