

# Discapacidad Intelectual

## Sugerencias para trabajar en el hogar

2020

Estos días de cuarentena no han sido fáciles, los cambios de rutina, el corte abrupto de las clases, la sensación de incertidumbre por no saber con certeza cómo seguirá esta pandemia en nuestro país abruman a cualquiera, imaginemos esto en una persona con discapacidad intelectual, será aún más.

Lo más importante en este marco es que la información llegue a las personas con discapacidad de forma sencilla y accesible, y que se garanticen las redes de apoyo, no sólo en cuanto a la subsistencia sino también en cuanto a lo emocional porque estas situaciones pueden generar mucha angustia.

### RECORDEMOS ...

## ¿Qué es la Discapacidad Intelectual?

Existen varias referencias, sin embargo nos regiremos por las más reconocidas y actualizadas.

1. La Asociación Americana de discapacidades intelectuales y del desarrollo (**AAIDD**, antes AAMR) define Discapacidad Intelectual en su actualización año 2010 como:

*“La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en funcionamiento intelectual, como en conducta adaptativa, tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas, conceptuales y prácticas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años”*

2. El Manual Diagnóstico y Estadístico de las Trastornos Mentales **DSM-5**, define Discapacidad intelectual en su actualización año 2015 como:

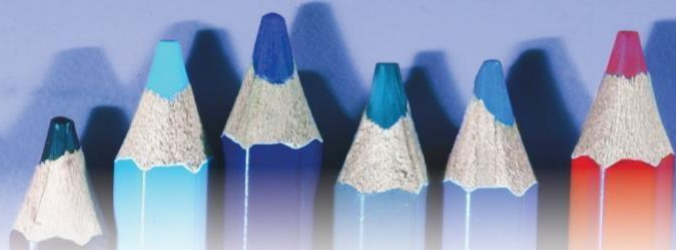
*“La discapacidad intelectual (trastorno del desarrollo intelectual) dentro de los trastornos del neurodesarrollo, grupo de afecciones cuyo inicio se sitúa en el período de desarrollo y que incluye limitaciones del funcionamiento intelectual como también del comportamiento adaptativo en los dominios conceptual, social y práctico”.*



### ALGUNAS CAUSAS DE LA CUARENTENA EN PERSONAS Discapacidad Intelectual

- Irritabilidad.
- Rabieta de gran intensidad.
- No aceptación de límites.
- Exceso de inquietud motora.
- Problemas de agresividad.

# IDEAS PARA AFRONTAR LA CUARENTENA EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



- **Organizarnos bien y mantener unas rutinas**

Es importante que mantengamos un horario de comida, aseo personal, sueño y otras actividades. Esto no solo es bueno para los niños, sino también para los adultos.

- **No exigir demasiado en estas circunstancias**

Aunque queramos tenerlo todo controlado, en esta situación va a ser complicado. Por esta razón, es mejor ajustar las expectativas y plantear unos objetivos diarios. Así, podremos disfrutar de los pequeños logros que vayamos consiguiendo todos.

- **Transmitir seguridad y confianza, creando un entorno agradable**

Podemos darles pequeñas responsabilidades para que nos ayuden a poner la mesa, poner la lavadora, etc. También podemos jugar a juegos que ellos manejen muy bien porque así se sentirán valorados y reconocidos.

- **Realizar ejercicio físico**

Este puede realizarse a través del juego. Lo importante es que haya movimiento y puedan liberar energía. Puede ser mediante juegos de cosquillas, de pelota, yoga para niños, montar una carrera de obstáculos con lo que tengamos en casa, etc. La idea es moverse y, así, evitaremos situaciones de rabietas o malestar que suele aparecer en periodos de inactividad.

- **Fomentar la creatividad**

Poner en práctica juegos que pueden resultar novedosos y atractivos para los niños. Por ejemplo, podemos hacer manualidades, ya que hay miles de ideas que podemos escoger y siempre adaptadas a los gustos de cada uno.

- **Todos tendremos nuestro momento de desconexión**

Es importante que todos, tanto papás como niños, tengamos momentos para desconectarnos. Ya sea leyendo un libro, viendo una película juntos, jugando, hablando con amigos, descansando...Cada uno puede elegir lo que desea.

- **Reservar un rato al día para realizar tareas que requieren de nuestra concentración y esfuerzo**

Realizar con los niños actividades similares a las que realizaban los terapeutas. Así, seguirán con su rutina de trabajo e iremos avanzando en los objetivos que queremos conseguir. Esto facilitará la vuelta a la rutina y que no sea muy dura.

- **Escuchar música nos relajará a todos y nos transmitirá buenas sensaciones para afrontar la cuarentena con niños con discapacidad intelectual**

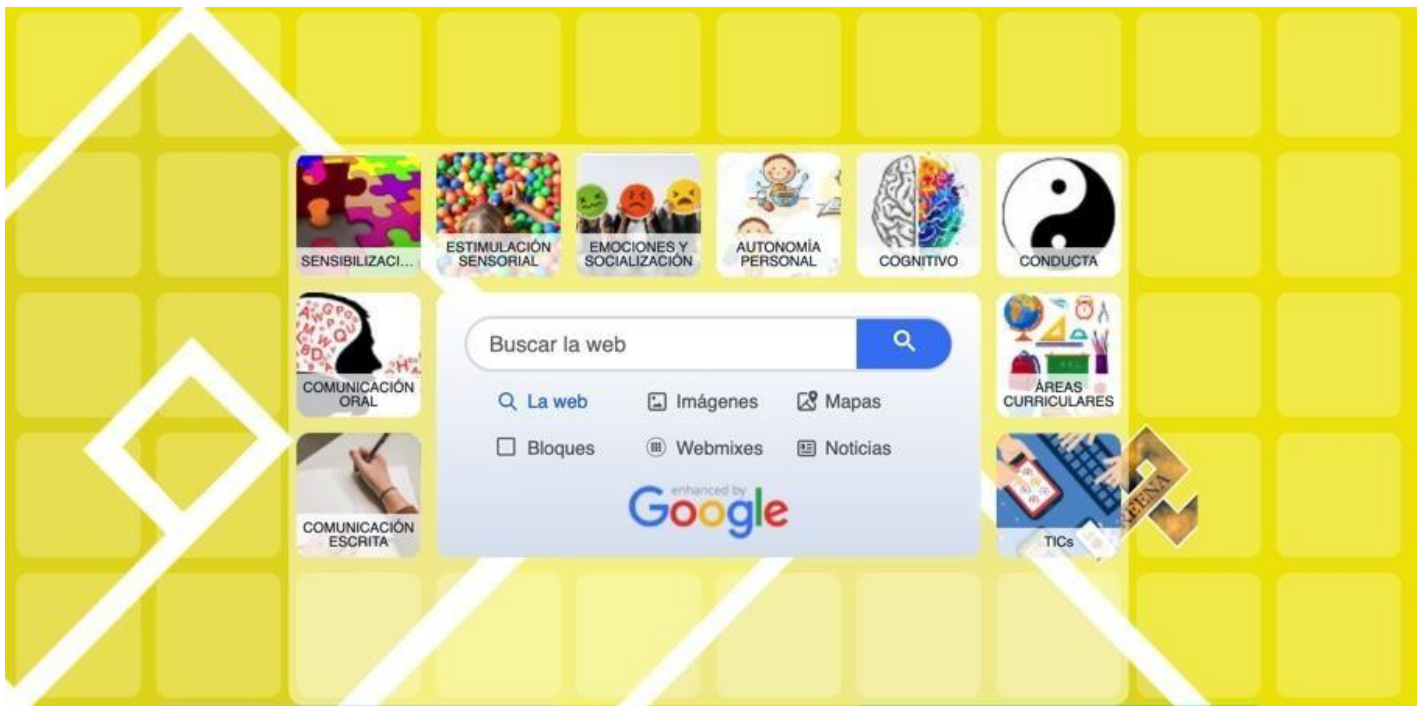
Si el niño está nervioso, podemos utilizar la música para relajarnos y cerrar los ojos, e imaginarnos cosas bonitas.

Otra cosa que podemos hacer es bailar y cantar la música que les guste. ¡Lo importante es pasarlo bien y mantenernos entretenidos!

# RECURSOS, IDEAS Y ACTIVIDADES

En tu búsqueda de actividades para estudiantes con el diagnóstico de Discapacidad Intelectual encontraras mucha información, pero en ocasiones muy desordenada, es por esto que hemos seleccionado un recursos que cuenta con actividades de distintas índole para que puedas trabajar al ritmo de tu hijo/a o pupilo en el hogar.

Ingresar al LINK: <https://www.symbaloo.com/mix/creenateadintelectual>



Gracias a Creena centro de investigación y recursos de educación por facilitar estos recursos web a todos.