

## Consejos útiles para padres y cuidadores de niños con discapacidades y necesidades especiales de salud

- Los cambios en la rutina pueden ser confusos para su hijo y provocar sentimientos que no puede describir o comprender, como temor y frustración. A veces pueden ocurrir cambios en el comportamiento. Proporcionar un entorno cómodo y previsible puede ayudar a su hijo a sentirse seguro y bajo control. Pasen tiempo juntos haciendo cosas que le gusten a su hijo.
- Su hijo puede tener dificultades con el cambio en el horario o el entorno. Ayude a su hijo a mantenerse ocupado durante todo el día. Intente mantener una estructura en el día de su hijo:
  - Establezca horarios constantes para la hora de levantarse, las comidas, los juegos, las tareas escolares, las tareas domésticas, la actividad física, la hora de acostarse y otras rutinas
  - Organice el tiempo designado para las personas que usan computadoras y otros dispositivos electrónicos
  - Encuentre libros, juegos y proyectos que le gusten a su hijo
  - Tómese un tiempo para tomar aire fresco y conectarse con la naturaleza
- Es posible que su hijo no comprenda por qué las escuelas están cerradas. Explíquele que para ayudar a mantener sanos a todos, a veces los estudiantes deben quedarse en casa en lugar de ir a la escuela. Hágale saber que aún es importante que haga su tarea y que el personal de la escuela informará a todos cuándo pueden regresar a la escuela. Mientras tanto, asegúrele a su hijo que está seguro en casa.
- Hay demasiada información que se comparte sobre el COVID-19. Podría ser útil limitar la exposición de su hijo a las noticias y las redes sociales para filtrar lo que escucha. Ayude a poner las cosas en la perspectiva de su hijo usando hechos simples que pueda comprender. Controlar sus propias reacciones puede ayudar a reducir cualquier ansiedad que pueda sentir su hijo.
- Su hijo puede extrañar a sus amigos y familiares. Manténgase conectado con sus familiares y amigos por teléfono o mediante otros dispositivos electrónicos.
- Está bien comunicarse con los demás para obtener el apoyo que necesita.