



GUÍA DE TRIPLE P PASO A PASO

# La crianza de los niños y niñas con una discapacidad durante COVID-19

**Presentadora:**

**Stella Lauerman, Educadora Independiente de Triple P  
el 10 de abril, 2021**



UN PROGRAMA DE  
 **PRIMEROS 5**  
SANTA CRUZ COUNTY  
[triplep.first5scc.org](http://triplep.first5scc.org)



# Nuestro tiempo juntos

- Bienvenida y presentaciones
- Descripción general de Triple P
- La crianza en tiempos inciertos
- Consejos para la crianza durante COVID-19
- Mantenerse conectado con Triple P



# Triple P

El programa  
padres  
positivos



Fortalece **relaciones**



Crea **confianza**



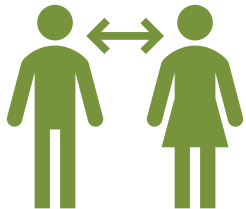
**Previene problemas** antes de que  
comiencen



# Servicios de Triple P

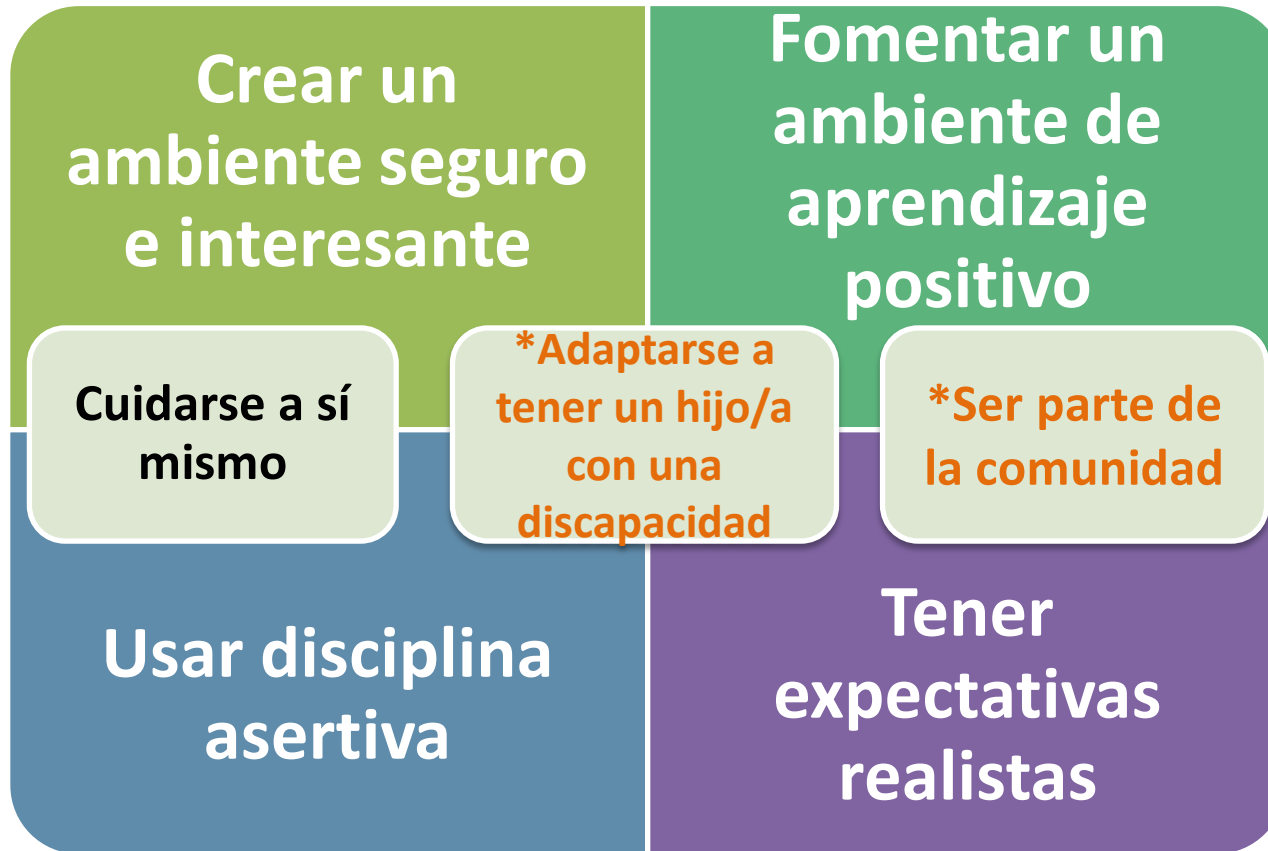


**Clases** breves y en profundidad:  
Seminarios, Talleres, Grupos



**Consultas individuales** breves y en  
profundidad

# Principios de la crianza positiva



\* Principios adicionales de Triple P Paso a Paso



# La crianza en tiempos inciertos para familias con niños con necesidades especiales

- El COVID-19 ha sido un desafío para todas las familias
- Los padres de niños con una discapacidad se enfrentan factores de estrés adicionales y únicos:
  - Los niños pueden estar en riesgo más alto
  - El distanciamiento social puede ser no realista
  - Preocupación sobre poder conseguir suministros médicos importantes



# La crianza en tiempos inciertos para familias con niños con necesidades especiales

- Padres pueden estar experimentando una serie de emociones incómodas
- Para cuidar a los niños de manera eficaz, los padres también deben cuidar de sí mismos



# Consejo 1: Asegure a su niño que su familia es su prioridad principal

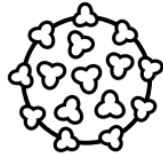


- En sus interacciones con su niño
  - manténgase lo más **tranquilo y reconfortante** posible
  - dígame que el trabajo de usted es de **mantenerlo seguro**
  - repase lo que usted está haciendo para **asegurar un ambiente seguro**



# Consejo 2: Utilice imágenes para explicar lo que es COVID-19

El Coronavirus o COVID-19 es un virus.



Puede hacer que las personas:



se sientan cansadas



tengan temperatura



tengan tos



tengan dificultades para respirar



tengan dolor de garganta



Avísame si te sientes mal o tienes alguna de estas cosas.

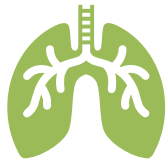
# Consejo 3: Cuide de sí mismo lo mejor que pueda

## Puntos clave

- Es natural sentir emociones fuertes durante tiempos estresantes
- Cuide de su propio bienestar
- Preste atención a pensamientos negativos



# Estrategias para cuidar de sí mismo



Respiración profunda



Ejercicio



Dar atención plena



Arte



Música



Cocinar



Jardinería



*¿Qué más?*

# Consejo 4: Asegure de que sus niños sepan que usted está disponible para escucharles



- Los niños necesitan saber que pueden expresar sus inquietudes
- Cuando el niño quiere hablar, **deje** lo que usted esté haciendo, dele **toda su atención** y reconozca sus sentimientos
- Dibujar puede ser útil

# Consejo 5: Responder con honestidad a las preguntas de los niños

- Averigüe lo que **piensan que saben**
- Mantenga sus respuestas sencillas y apropiadas para el *nivel de desarrollo* del niño
- Obtenga su información de fuentes **confiables**
- No haga promesas que no puede cumplir



# Consejo 6: Obtenga consejos de maestros, terapeutas o proveedores

- El aprendizaje a distancia ha sido estresante para **todos**
- **Trabajen juntos** para encontrar soluciones alternativas
- Pregunte a los terapeutas si usted puede hacer algunas **actividades similares en casa**
- Los servicios de terapia pueden incluir servicios de **salud mental**
- Hable con su médico sobre las necesidades y los riesgos de salud



# Consejo 7: Mantenga rutinas diarias

- Todos nos sentimos mejor cuando tenemos estructura
- Observen las rutinas familiares lo más posible
- Incluya a los niños en la planificación de nuevas reglas básicas



# Estrategia: Reglas familiares (Reglas básicas)

## Puntos clave

- Limitadas a unas pocas
- Justas y específicas
- Fáciles de seguir
- Enfocar en lo que debe hacer  
(en vez de lo que no debe hacer)
- Fáciles de respaldar

## REGLAS

- 1.
- 2.
- 3.












# Estrategia: Discusión dirigida

## Puntos clave

- Consiga la atención del niño
- Describa la conducta que usted notó
- Pídale al niño que le diga cuál es la regla
- Haga que su niño **practique la conducta**
- Dé **reconocimiento descriptivo**



# Mi lista de actividades diarias

Hora	Actividades
7.00	 Despertar  Lavarse las manos  Vestirse  Desayunar  Alimentar al perro  Lavarse las manos
8.00	 Tiempo libre (seleccionar de la lista de actividades)
8.45	 Trabajo escolar de matemáticas (en línea/cuadernillo)
9.15	 Trabajo escolar de inglés (practicar el deletreo de palabras)
9.45	 Tiempo libre (seleccionar de la lista de actividades)
10.15	 Trabajo escolar de ciencias (hacer un experimento con uno de mis padres)
10.45	 Lavarse las manos  Bocado
11.30	 Tiempo libre (seleccionar de la lista de actividades)
1.00	 Lavarse las manos  Almuerzo

# Readaptando a las rutinas escolares

- Los niños pronto regresarán a la escuela y deberán reajustarse a las rutinas escolares otra vez
- Al igual que con otras transiciones, ayude a su hijo a prepararse:
  - Adelantar la hora de dormir gradualmente si ha sido "laxo"
  - Hacer o ajustar horarios visuales
- Comience a ajustar el tiempo de pantalla a las reglas "pre-COVID"

## My Morning Schedule

- |   |                  |                          |
|---|------------------|--------------------------|
|    | 1. Wake up       | <input type="checkbox"/> |
|    | 2. Eat breakfast | <input type="checkbox"/> |
|    | 3. Brush Teeth   | <input type="checkbox"/> |
|    | 4. Comb hair     | <input type="checkbox"/> |
|   | 5. Get dressed   | <input type="checkbox"/> |
|  | 6. Get backpack  | <input type="checkbox"/> |
|  | 7. Go to school  | <input type="checkbox"/> |

# Consejo 8: Tenga un plan de acción familiar

- Los planes familiares son muy útiles porque indican cómo comportarse y por qué
- Cada familia necesita desarrollar su propio plan
- Puede resultar útil usar imágenes para explicar y repasar con todos este plan



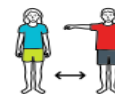
# Consejo 8: Tenga un plan de acción familiar

- Ya que las recomendaciones del gobierno están cambiando casi día a día con COVID, tendrán que actualizar este plan según sea necesario
- Mantenga sus conversaciones sobre el plan breves y basadas en los hechos

*Nuestro plan familiar en imágenes:*



Lavarse las  
manos a  
menudo



Alejarse de las  
personas



Quedarse  
en la casa



Ir de  
compras  
por otros



# Consejo 9: Tenga muchas cosas interesantes que hacer en casa

- Cuando los niños están ocupados, es menos probable que estén aburridos, ansiosos, tristes o se metan en problemas
- Haga una lista con sus hijos de 20 o más actividades que puedan hacer si se aburren y no saben qué hacer
- Asegure de incluir **actividades físicas**



# Tip 9: Have Plenty Of Interesting Things To Do At Home

¡Tiempo de pantalla puede ser tiempo familiar!

- Noche de cine familiar
- Jugar juegos por internet con amigos
- Hablar con amigos y familiares por internet





# Consejo 10: Preste atención a la conducta positiva

- Piense en los valores, habilidades y conductas que desea fomentar en sus hijos
- Preste atención especial a la conducta de sus hijos y felicite la conductas positivas
  - *Estás siendo tan paciente esperando tu turno*



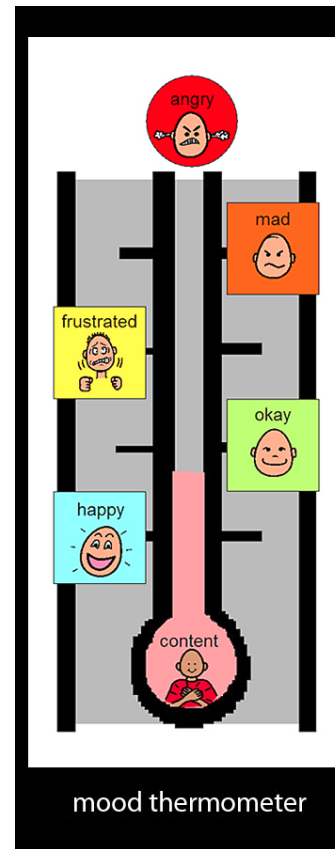


# Consejo 11: Ayudar a los niños a aprender a tolerar la incertidumbre

- La crisis de COVID-19 está creando incertidumbre para todos
- Los padres necesitan encontrar la manera de aceptarlo para poder demostrarlo a sus hijos
  - *No sabemos cuando va a terminar esto*
  - *Estamos haciendo todo lo posible para mantenerlos bien y seguros*

# Consejo 11: Ayudar a los niños a aprender a tolerar la incertidumbre

- Enséñele a su niño diferentes formas de calmarse
  - Respirar profundamente
  - Contar hasta 10
  - Hacer yoga
  - Escuchar música
  - Usar termómetro de emociones



# Consejo 12: Prepare un plan de cuidado para el niño

- Establezca un plan de cuidado para su hijo
- Es reconfortante tener un plan en caso de que se necesite
- Reúna información útil
  - medicamentos
  - rutinas
  - preferencias
  - terapeutas



# Consejo 13: Busque y comuníquese con sus seres queridos

- El distanciamiento social y físico no tiene que significar aislamiento
- Haga mayor uso de
  - Teléfonos
  - Videoconferencias
  - Redes sociales
- Los niños pueden enseñar a otros miembros de la familia cómo usar las redes sociales



# Puntos claves y últimas preguntas

## Puntos claves



## ¿Preguntas?





# Talleres de Triple P (por Zoom)

el 13 de abril, 6 – 7:30 pm

**Tratando con el estrés** (*para familias con niños con necesidades especiales – presentado en inglés con interpretación al español*):

<http://bit.ly/Stress-Estres-April13>

el 14 de abril, 3 – 4:30 pm

**Estrategias para ayudar a los adolescentes a manejar la ansiedad:** <https://bit.ly/Adolescentes-Ansiedad-14Abr>

el 20 de abril, 6 – 7:30 pm

**La crianza en equipo** (*para familias con niños con necesidades especiales – presentado en inglés con interpretación al español*):

<https://bit.ly/Team-Equipo-April20>



# Manténgase conectado

- **Comuníquese con Primeros 5 del Condado de Santa Cruz** para más información sobre otros servicios de Triple P en el condado

(831) 465.2217

[triplep@first5scc.org](mailto:triplep@first5scc.org)

<http://triplep.first5scc.org>

- **Síganos en Facebook**

[www.facebook.com/triplepscc](http://www.facebook.com/triplepscc)

- **Inscríbese en el boletín electrónico mensual** de Triple P del Condado de Santa Cruz en <http://triplep.first5scc.org> o mande un texto con la palabra TRIPLEPSCC al 22828

