



Apoyando a su Hijo/a con Necesidades Especiales a Aprender por medio de la Educación a Larga Distancia

EVELYN KUNG, BCBA
CARD CLINICAL DIRECTOR
APRIL 15, 2020



Objetivos

- Manejando Su Propio Estrés**
- “Cuidándose usted es cuidar de sus hijos y su familia”*
- Como organizar su hogar para el aprendizaje a larga distancia**
- Sepa que es lo que su hijo/a necesita hacer para su escuela desde su casa y/o por medio de algún equipo electrónico**
- Motive a su hijo/a para que haga su trabajo de la escuela**



Si alguna vez a volado en avión entonces a escuchado este mensaje: ‘En caso de una emergencia póngase su mascara de oxigeno antes de ayudar a los demás’. Entonces, el ser amable consigo mismo es su mascara de oxígeno; Si debe cuidar de los demás lo hará mucho mejor si primero se cuida usted

~Russ Harris, 2020



¡Lo Que Hacemos es Importante y Valioso!

- Podemos encontrar consuelo y control en las acciones que tomamos para ayudar a otros.
- Seremos mas capaces de ayudar a otros a poder subsistir en estos momentos turbulentos si tenemos la capacidad de identificar y aceptar nuestras propias emociones y pensamientos.
- Una vez haciendo esto podemos comprometernos a tomar acciones que nos ayuden a nosotros y a nuestros pacientes.



¡Lo Que Hacemos es Importante y Valioso!

- Al igual que nosotros, nuestras familias y amigos van a estar lidiando con muchas emociones y circunstancias preocupantes.
- La ansiedad y el miedo son reacciones normales. ¡No tiene nada de malo sentirse así!
- Aceptando esta realidad nos ayuda a tomar acciones positivas que nos ayudaran a hacer esta situación mejor.



Exploremos la Ansiedad

¿Cómo definimos la ansiedad?

- La ansiedad es una reacción normal del estrés. Nos ayuda a enfrentar una situación tensa como en la oficina, al estudiar para un examen, a mantenernos enfocados al dar un discurso importante, etc. En general, nos ayuda a poder enfrentarlo. Pero cuando la ansiedad es excesiva, un pavor irracional de situaciones de la vida diaria entonces esta se convierte en un desorden que nos inhabilita. (Instituto Nacional de Salud Mental-NIMH)



Respiración Controlada

**BREATHING
TECHNIQUES**

**TECNICAS DE
RESPIRACION
PARA LA ANCIEDAD**



FOR ANXIETY





Respiración Controlada

La respiración es una necesidad de la vida la cual ocurre sin tener mucho que pensar en ello.

- Cuando inhalas aire, las células de la sangre reciben oxígeno y liberan dióxido de carbono. El dióxido de carbono es un deshecho el cual se transporta por medio del cuerpo hasta que este es exhalado.
- El respirar inapropiadamente puede perturbar el intercambio entre el oxígeno y el dióxido de carbono y este contribuye a la ansiedad, ataques de pánico, fatiga y otras alteraciones emocionales.



Respiración Controlada

- Cuando la una persona esta ansiosa tiende a respirar rápido con respiraciones pico profundas las cuales vienen directamente del pecho. Cuando tiene ansiedad puede que ni siquiera se de cuenta de que esta respirando de esta forma.
- El respirar con el pecho causa una perturbación en los niveles de oxigeno y dióxido de carbono los cuales resultan en palpitations de corazón alteradas, mareos, tención muscular y otras sensaciones físicas.
- Su sangre no esta siendo propiamente oxigenada y por ende manda una señal al cerebro para que uno pueda responder al estrés lo cual contribuye a la ansiedad y a los ataques de pánico.
- ***El oxigeno es el elixir mas efectivo para la ansiedad***



Respiración Controlada Método de 4 Pasos

He aquí un método de 4 pasos para
controlar su respiración

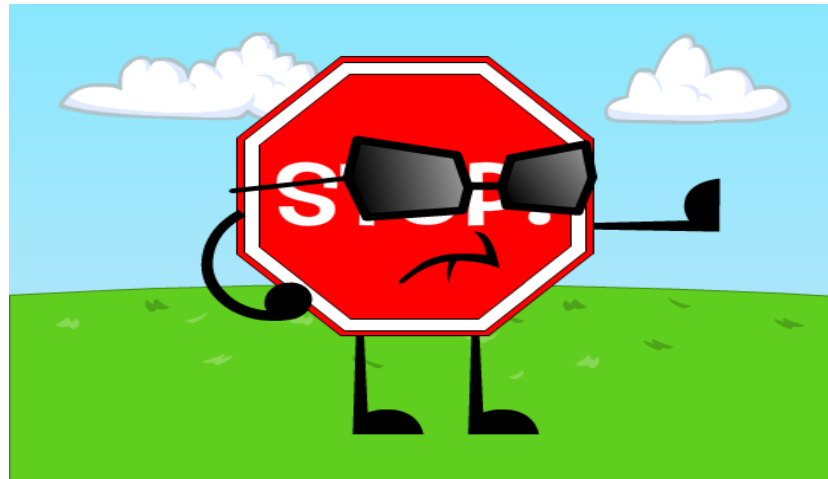




Respiración Controlada Método de 4 Pasos

1. ¡Deje de hacer lo que esta haciendo!

- Encuentre un lugar que este libre de distracciones.
- Esto no lleva tiempo y se puede hacer en cualquier lugar





Respiración Controlada Método de 4 Pasos

2. Tome 10 respiraciones lentas controlándolas:

a. Inhale despacio y profundo por la nariz. Mantenga sus hombros relajados. Su abdomen debe expandirse lentamente y su pecho se debe levantar muy poco.

b. Sosténgalo durante 3 segundos

c. Exhale lentamente por la boca. Conforme el aire sale apriete los labios un poco pero mantenga su quijada relajada. Puede que escuche un sonido al exhalar

d. Repita este ejercicio de respiración controlada durante 10 veces mas o hasta que se sienta calmado.



Respiración Controlada Método de 4 Pasos

Como se puede acordar para hacer este ejercicio:

1. Siempre recuerde oler las flores (inhale)
2. Y lentamente sóplele a las Velitas del pastel (exhale)





Respiración Controlada Método de 4 Pasos

3. Cuando se calme piense en que es lo que le está causando sentirse ansioso. Identifique lo que le estresa.

¡Cuando ya lo haya identificado, piense en la solución que mejor le funcione! Visualice la solución y el éxito, no la ansiedad.

Haga un plan que le ayude a salir adelante para que no se estanque.



Respiración Controlada Método de 4 Pasos

4. Siga Adelante con su propósito y haga un plan el cual le ayude a resolver el origen de su preocupación y siga adelante. Manténgase enfocado en su propósito y en el plan que le ayudara a resolver la causa de su preocupación para que lo lleve hacia adelante.

* ¡De esta forma va a tomar decisiones lógicas y resoluciones, no decisiones emocionales!

¡¡¡Visualice su éxito, solucione el problema, tenga un plan y después VAYA TRAS EL!!!



Organice su Hogar

1. Escoja el lugar que va a ser “de la escuela” en su casa todos los días

2. Deshágase de las distracciones

- Si es posible, escoja un lugar que no este cerca de la televisión o alguna pantalla de computadora que puedan estar encendidas durante el horario de clases. Si su hijo/a trata de prenderlos entonces desconéctelos. Las extensiones que tienen botone para encenderse y apagarse son mejor.
- Quite los juguetes o cualquier otra distracción que este cerca de su hijo/a. Para algunos niños, los juguetes y las distracciones deben estar donde no los puedan ver. Esto puede ser en otro cuarto o dentro de una caja.

3. Sentarse a trabajar en una meso o escritorio funciona mejor

- Si es posible escoja una silla y mesa donde su hijo se pueda sentar con los pies sobre el piso. Esto evitara que su hijo se este moviendo constantemente sobre la silla.

4. Mantenga una superficie limpia en donde pueda trabajar

- Deshágase de cosas que estén mal puestas, libros, revistas, comida, juguetes para que la superficie en donde va a trabajar solamente tenga los materiales con los que su hijo va a estar trabajando
- No deba haber nada sobre de la mesa que lo pueda distraer. Si hay algo quítelo.



¿Cómo se que es en lo que mi hijo debe estar trabajando?

1. IEP – Plan Individualizado de educación

- Meta del IEP: Cada meta es asignada a una o varias personas
- ¿Quién es responsable de cada meta?
- Todas las metas tienen una medición

2. Instrucción del Maestro

- ¿Tiempo de instrucción? ¿Va a haber clase en línea?
- ¿Hay libros o trabajos que necesita tener durante el periodo de la clase?
- ¿El trabajo esta en un papel o en la computadora?
- ¿Cómo me puedo poner en contacto con el maestro? No tenga miedo de ponerse en contacto con el maestro para que lo ayude.

3. Folletos/Libros/Equipo/Aparatos Electrónicos

- Investigue que folletos y libros pertenecen a cada clase
- Si utiliza un aparato electrónico, usualmente este viene con libros y folletos
- Todos los distritos escolares tienen apoyo técnico en caso de que llegue a tener problemas con el equipo o con el sitio web.



¿Que trabajo de hacer primero mi hijo/a/?

1. Haga una rutina para el trabajo de la escuela

- Utilice un horario de actividades visuales si es que lo necesita.
- Use fotografías de sus libros/papeles que representen las diferentes materias y póngalos en el orden en que los debe hacer. Póngale fotos donde pide un descanso para que sepan que sigue después. Puede ir quitado las fotos conforme vaya acabando su trabajo.

2. Si usted sabe que su hijo/a no puede quedarse sentado por largos periodos de tiempo, entonces no haga horarios de trabajo que duren horas.

- Comience con trabajos de 5 minutos.
- Dele un descanso aun cuando solo haya trabajado por 5 minutos.
- Sea equitativo.
 - Si su hijo/a termino un trabajo difícil dele un descanso mas largo y dele algo divertido que pueda hacer.
 - Si su hijo termino un trabajo fácil, entonces dele un pequeño descanso en la mesa.



¿En que debe trabajar primero mi hijo/a?

3. Comience con algo “fácil” o con algo que le guste a su hijo/a

- No haga todo el trabajo fácil o el que le guste a su hijo/a primero.
- Deje algo de trabajo fácil para que lo haga entre los que son mas difíciles
- Déjele algo que le guste para terminar su sesión de clase

4. Si su hijo puede tomar la decisión de escoger en lo que quiera trabajar, dele esa opción.

- Para los niños que no hablan les puede mostrar 2 actividades diferentes y permítale escoger que actividad quieren hacer. Por ejemplo: Muéstrole crayones y un papel con trabajo de matemáticas y deje que su hijo tome el que quiera. Lo que su hijo/a escoja va a ser en lo que se ponga a trabajar primero.
- Pero no haga todos los trabajos que son mas fáciles ni los que son más divertidos primero.



¿Cómo le hago para que mi hijo/a se sienta a trabajar?

1. Asesoramientos de Preferencias

- Al principio muéstrole a su hijo 2 actividades que le gusten y pregúntele cual quiere.
- Escríbalo y vuélvale a mostrar 2 cosas diferentes y pregúntele cual quiere.
- Tome los 2 objeto que escogió y muéstreselos a su hijo/a y pregúntele cual quiere. El que escoja de estos 2 es el que más le gusta. Esto significa que su hijo va a trabajar más duro para este objeto. Guárdelo para cuando trabaje en la materia que se le hace más difícil.
- El artículo que no escogió de este último par que le mostro es el que más le gusta después del que escogió primero.
- De esta forma habrá creado el orden de los artículos que le gustan a su hijo/a y esto le ayudara a usted a decidir cuales le puede ofrecer.
- Puede seguir usando todo lo que le guste, pero guarde sus preferidos para cuando tenga que trabajar en las materias que son más difíciles o en las que más tiempo se tarda. Los otros artículos los puede usar entre actividades.



¿Cómo le hago para que mi hijo/a se sienta a trabajar?

2. . Rote los artículos que le motivan a hacer su trabajo

- No le de los mismos objetos todo el tiempo hasta que su hijo se aburra y ya no los quiera.
- Si a su hijo/a le gusta algún alimento, guárdese lo y dáselo como recompensa por haber terminado todo su trabajo, no se lo de a la hora de la comida.
- No le de los mismos artículos favoritos para estimularlo o como recompensa durante otras actividades
- Rote sus juguetes y sus libros para que constantemente tenga la opción de tener algo nuevo
- Algunas familias llenan una canasta de juguetes y de libros y la esconden por una semana o por un mes. Cuando los re introducen entonces los niños vuelven a tener el interés para trabajar con esos objetos otra vez. ¡Esto ayuda a que los padres no tengan que estar constantemente comprando cosas!
- Siéntase con la libertad de reservar las recompensas y el acceso a ciertos artículos solamente para cuando hacen su trabajo.
- Si su hijo/a trabaja mas para poder tener acceso al iPad o a la computadora, entonces blóquele el acceso hasta que su trabajo este terminado. De esta forma pueden continuar jugando con los aparatos electrónicos pero el acceso a la aplicación o al juego favorito va a estar oculto.



¿Cómo le hago para que mi hijo/a se sienta a trabajar?

3. Si su hijo/a nunca antes se ha sentado con usted a trabajar entonces no espere que se pueda sentar con usted a hacer 30 minutos de trabajo.

- Empiece con tiempos cortos/ haga bloques de trabajo de 5 minutos.
- Ejemplo: Un problema de matemáticas o dos trabajos de un minuto.
- Lentamente incremente ese tiempo o cantidad de trabajo por cada sesión o por cada día
- Traiga a la mesa algo que a su hijo le guste para que pueda tener acceso durante sus descansos y no permita que se pare de la mesa. Puede que se lo tenga que esconder mientras hace su trabajo
- Es mejor que le de un descanso a su hijo antes de que el se lo pida.
- Tablero de fichas; ¡Cualquier cosa puede usarse como un tablero de fichas!
 - *Lo mas común:* Una superficie en donde su hijo pueda ganarse una ficha (de cualquier cosa que a el le guste como muñecos de super héroes) por haber hecho parte de su trabajo. Después de que haya ganado un determinado numero de fichas, entonces permítale que canjee sus fichas por alguna recompensa
 - Para los niños que les gustan las letras o lo numeros entonces es mejor que se gane una letra o un numero en una secuencia especifica. Ejemplo: A algunos niños les gusta ver del 1-10 en orden, así puede dejar que se ganen un numero a la vez y cuando lleguen al 10 entonces pueden ganarse una recompensa o un descanso



¿Qué necesita de su Equipo de Tratamiento?

Los proveedores de servicios de Análisis de Comportamiento Aplicado (ABA) le pueden ayudar con lo siguiente:

- **Entrenamiento de Obediencia**
 - Los analistas certificados en conductas (BCBA) deben trabajar con las personas que están a cargo del cuidado de las personas discapacitadas para que aprendan todo lo básico para que puedan ayudar a sus seres queridos a que se queden sentados, que vengan cuando se les llama, etc. Durante las sesiones de terapia de conducta.
- Tener un horario con recompensas que solamente se utilice para cuando tengan que hacer trabajos de la escuela.
- Los analistas certificados en conductas pueden practicar con su hijo/a para poder desarrollar un horario de actividades para que después le enseñe como ponerlo en practica
- De esta forma, cualquier cosa que tenga que ser enseñada puede ser durante la sesión de terapia de comportamiento para que de esta forma no sea algo nuevo para su hijo/a



Preguntas y Respuestas



¿Qué necesita de su Equipo de Tratamiento?

Los proveedores de Terapia Ocupacional le pueden ayudar con lo siguiente:

- Dietas Sensoriales
- Si su hijo/a tiene problemas sensoriales es mejor que le permita a su terapeuta de terapia ocupacional que le haga recomendaciones basadas dentro del entorno de su hogar
 - Comience el día de su hijo/a con actividades sensoriales al día de 40-60 minutos para que le ayude a que el resto del día se le haga más fácil para que se pueda enfocar en los trabajos de la escuela
 - Las Actividades de Motor Fino le ayudaran a que pueda escribir lo que sea necesario para los trabajos de la escuela
 - ¿Necesita algo para que le de terapias manipulativas para que le ayuden a su hijo/a a terminar el trabajo de la escuela?