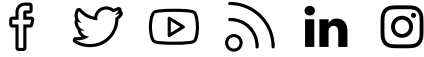


LA HUERTA DE MONTEGARMELO (HTTPS://LAHUERTA.ALAPAR.ORG) ACTUALIDAD

QUINTA LA MUÑOZA (HTTP://QUINTALAMUNOZA.ES/) CPT FUENCARRAL (HTTP://WWW.CPT-FUENCARRAL.COM/)



Spanish flag icon (https://www.alapar.org/2-confinamiento-y-discapacidad-actividades-para-personas-con-discapacidad-que-est3n-viviendo-el-confinamiento/)



66b34614a/)

Juntos transformamos la sociedad

Fundaci3n A LA PAR (Https://Www.Alapar.Org) > Actualidad (Https://Www.Alapar.Org/Actualidad/) > Blog (Https://Www.Alapar.Org/Actualidad/Blog/) > Blog (Https://Www.Alapar.Org/Category/Blog/) > 2. Confinamiento Y Discapacidad. Actividades Para Personas Con Discapacidad Que Est3n Viviendo El Confinamiento

2. CONFINAMIENTO Y DISCAPACIDAD. ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD QUE EST3N VIVIENDO EL CONFINAMIENTO

Confinamiento y discapacidad

Recomendaciones para personas con discapacidad
que estén viviendo el confinamiento.



Para todas esas personas con discapacidad intelectual que han dejado su día a día y su rutina a un lado debido al confinamiento, os dejamos actividades que pueden ayudar a no perder el ritmo y a mantener los aprendizajes adquiridos.

1. SEGUIR FOMENTANDO SU AUTONOMÍA:





- Incluirles como a uno más en la organización de las tareas diarias. Pueden encargarse de la realización de una o varias tareas, que sean capaces de hacer, aunque necesiten algo de supervisión.
- Aprender una tarea nueva. Podemos aprovechar este tiempo para enseñarles algunas cosas que antes, por falta de tiempo, no podíamos hacer (poner la mesa, poner la lavadora, friegaplatos, cocinar etc....)
- Aprender a resolver situaciones del día a día. Incluirles en la toma de decisiones ante los problemas que puedan surgir. Plantear una situación problemática y analizar posibles soluciones para ver cuál es la más adecuada.

2. SEGUIR EN CONTACTO CON SUS COMPAÑEROS, AMIGOS Y FAMILIARES:

- Hacer una llamada al día a algún familiar o a algún compañero para ver cómo está llevando la situación.
- Seguir participando en los retos que se proponen a través del WhatsApp, como forma de mantenerse activos, seguir conectados con la actividad de la fundación.
- Enviar algún video de qué cosas están haciendo para ocupar su tiempo.

3. MANTENER LAS HABILIDADES MANIPULATIVAS Y COGNITIVAS:

- Para que la vuelta no se haga muy dura realizar alguna actividad ocupacional en casa: ordenar armarios o cajones, clasificar, pelar verduras para la comida, ayudar con alguna tarea de trabajo a otros miembros de la casa...
- Ejercitar la mente: leer, hacer sopas de letras, Sudokus, puzles, pintar, coser, manualidades...
Hay muchas ideas y páginas en internet que estamos haciendo llegar a todos.

 admin  abril 24, 2020  64  No Comments



(<https://www.alapar.org/category/sin-categoria/>)confinamiento (<https://www.alapar.org/tag/confinamiento/>), covid-19 (<https://www.alapar.org/tag/covid-19/>), discapacidad (<https://www.alapar.org/tag/discapacidad/>), Discapacidad intelectual (<https://www.alapar.org/tag/discapacidad-intelectual/>), gestion de la ansiedad (<https://www.alapar.org/tag/gestion-de-la-ansiedad/>)

[Aviso legal & Cookies](#)

FUNDACIÓN A LA PAR

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DI

UNIDADES DE TRABAJO

(https://www.alapar.org/category/entraduas/), Noticias (https://www.alapar.org/category/noticias/), Sin categoría (https://www.alapar.org/category/sin-categoria/)

ACTUALIDAD

Related posts



(https://www.alapar.org/si-estamos-juntos-nada-nos-para/)

Si estamos juntos #Nada nos Para (https://www.alapar.org/si-estamos-juntos-nada-nos-para/)



(https://www.alapar.org/1-confinamiento-y-discapacidad-recomendaciones-para-personas-con-discapacidad-que-est-en-viviendo-el-confinamiento/)

1. Confinamiento y discapacidad. Recomendaciones para personas con discapacidad que estén viviendo el confinamiento (https://www.alapar.org/1-confinamiento-y-discapacidad-recomendaciones-para-personas-con-discapacidad-que-est-en-viviendo-el-confinamiento/)

FUNDACIÓN A LA PAR ▾

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DI ▾


UNIDADES DE TRABAJO ▾

¿CÓMO COLABORAR? ▾


CONTACTO ▾

ACTUALIDAD ▾



**Fundación A LA PAR**
10,364 likes

Be the first of your friends to like this

**Fundación A LA PAR**
on Monday

¡Tenemos una sorpresa para vosotros! Desde [#Fundaland](#) hoy ponemos en marcha una nueva iniciativa. Un calendario de talleres online para niños y familias para estos días en casa.

¿Cuál será la programación?:

- Sábado 2 de mayo: Taller de flamenco y sevillanas
- Martes 5 de mayo: Taller de acuarelas
- Sábado 9 de mayo: Taller de juegos de mesa... [See More](#)

FUNDACIÓN A LA PAR ▾

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DI ▾

UNIDADES DE TRABAJO ▾

TWITTER por @fundacionalapar

¿CÓMO COLABORAR? ▾

CONTACTO ▾

ACTUALIDAD ▾

**Fundación A LA PAR**

@fundacionalapar

Os animamos a leer esta reflexión de nuestra presidenta @anedumla sobre #trabajo y #discapacidadintelectual en tiempos de #COVID19 @AlmudenaHPerez @PabloAlglesias @AmorPanJR @jcalderero @MAMalavia
<https://twitter.com/fpablovi/status/1255090926428590084>

35min

**Fundación A LA PAR**

@fundacionalapar

Desde la UAVDI, de la Fundación A LA PAR, continuamos prestando apoyo a todas las personas con discapacidad intelectual que sufren cualquier tipo de abuso durante el confinamiento - #uavdi #ayuda #nomasabuso #discapacidadintelectual #estamosjuntos #fundacionalapar



Insertar

Ver en Twitter

[FUNDACIÓN A LA PAR](#) ▾[SERVICIOS PARA PERSONAS CON DI](#) ▾[UNIDADES DE TRABAJO](#) ▾[¿CÓMO COLABORAR?](#) ▾[CONTACTO](#) ▾[ACTUALIDAD](#) ▾

2. Confinamiento y discapacidad. Actividades para personas con discapacidad que estén viviendo el confinamiento
(<https://www.alapar.org/2-confinamiento-y-discapacidad-actividades-para-personas-con-discapacidad-que-est-en-viviendo-el-confinamiento/>)

Si estamos juntos #Nada nos Para (<https://www.alapar.org/si-estamos-juntos-nada-nos-para/>)

1. Confinamiento y discapacidad. Recomendaciones para personas con discapacidad que estén viviendo el confinamiento (<https://www.alapar.org/1-confinamiento-y-discapacidad-recomendaciones-para-personas-con-discapacidad-que-est-en-viviendo-el-confinamiento/>)

Diario de los Héroes Cotidianos de la Fundación A LA PAR (<https://www.alapar.org/diario-de-los-heroes-cotidianos-de-la-fundacion-a-la-par/>)

Un «Resistiré» muy especial by Andrés de la Fundación A LA PAR (<https://www.alapar.org/un-resistire-muy-especial-by-andres-de-la-fundacion-a-la-par/>)

QUIÉNES SOMOS ([HTTPS://WWW.ALAPAR.ORG//LEY-DE-TRANSPARENCIA](https://www.alapar.org//ley-de-transparencia))


Trabajamos por los derechos y la participación de las personas con discapacidad intelectual en nuestra sociedad.

 [Fundación Lealtad \(https://www.fundacionlealtad.org/\)](https://www.fundacionlealtad.org/)

DATOS DE CONTACTO

Monasterio de las Huelgas, 15 Madrid-28049
Tel. 91 735 57 90

informacion@alapar.org (<mailto:informacion@alapar.org>)

 [Fundación A LA PAR](#)

(<https://www.alapar.org/>)

[Aviso legal & Cookies](#)

[FUNDACIÓN A LA PAR](#) ▾[SERVICIOS PARA PERSONAS CON DI](#) ▾[UNIDADES DE TRABAJO](#) ▾

Copyright 2017. Fundacion Carmen Pardo-valcarce (<https://www.alapar.org/>) | Política de privacidad
[¿CÓMO COLABORAR?](#) ▾ (<https://www.alapar.org/politica-de-privacidad/>)

Diseñado y desarrollado por Codevince (<http://www.codevince.com/>) window._adfrack =
Array.isArray(window._adfrack) ? window._adfrack : (window._adfrack ? [window._adfrack] : []);
window._adfrack.push({ pm: 2000654, divider: encodeURIComponent('|'), pagename:
encodeURIComponent('ALAPAR_RTGU') }); (function () { var s = document.createElement('script'); s.type =
'text/javascript'; s.async = true; s.src = 'https://track.adform.net/serving/scripts/trackpoint/async/'; var x =
document.getElementsByTagName('script')[0]; x.parentNode.insertBefore(s, x); })();
