

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

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



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



66b34614a/)

Juntos transformamos la sociedad

Fundación 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/) > 1. Confinamiento Y Discapacidad. Recomendaciones Para Personas Con Discapacidad Que Estén Viviendo El Confinamiento

1. CONFINAMIENTO Y DISCAPACIDAD. RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD QUE ESTÉN VIVIENDO EL CONFINAMIENTO

Confinamiento y discapacidad

Recomendaciones para personas con discapacidad
que estén viviendo el confinamiento.



Desde el equipo psicosocial de la Fundación A LA PAR, hemos puesto en marcha una documentación que os puede servir de utilizar para afrontar el confinamiento junto con personas que tienen discapacidad intelectual.

Todo esto está siendo una situación nueva y atípica para todos y que puede generar preocupación. Os mandamos una serie de **recomendaciones** para afrontar la información que nos va llegando en esta situación de crisis:

- Dedicar un rato a comentar las noticias que van llegando para que vuestros hijos o familiares entiendan la situación.
- Elegir un momento del día para hacerlo y una vez al día como mucho para no saturarnos con tanta información. En estos días hay mucha incertidumbre y las cosas cambian con mucha rapidez.
- Explicarles de forma sencilla lo que está pasando y que entiendan que la situación es incierta y no tenemos respuestas a largo plazo. Aunque vuestros hijos o familiares no entiendan toda la información, sí captan la preocupación en el ambiente y en la forma de comunicarnos.
- El resto del tiempo, tratar de centrarnos en vivir el día a día. No sacar conclusiones ni hacer planes a futuro ya que estos pueden que no se cumplan.
- Dedicar un rato al día a comentar entre todos los miembros de la familia como está llevando cada uno esta situación y cómo se siente. Buscar un sitio cómodo y sin pantallas delante (móviles, ordenadores, televisor...). También podemos hacerlo de forma más informal, por ejemplo, dedicando un rato después de la cena.
- Es importante intentar resaltar también todo lo positivo de esta situación: lo que estamos aprendiendo y desarrollando a nivel personal, familiar y social. Y resaltar también los datos positivos de las noticias (gente que se recupera, actos de solidaridad de la gente...).

FUNDACIÓN A LA PAR ▾

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DI ▾

UNIDADES DE TRABAJO ▾

¿CÓMO COLABORAR? ▾

CONTACTO ▾

ACTUALIDAD ▾



Hábitos y recomendaciones generales:

Al haber cambiado nuestro día a día, es fácil que nos desorganicemos, y eso puede tener consecuencias negativas con el tiempo. Es importante que sigáis estas recomendaciones y ayudéis a vuestros familiares con discapacidad a cumplirlas:

- Mantener una rutina y horarios (sueño, comidas...)
- Realizar de forma diaria el aseo personal y la limpieza y orden del espacio
- Fomentar su participación en las tareas de casa (limpieza, ordenar, cocinar...)
- Abrir la ventana/estar en la terraza un rato, tratar de tomar el sol (es fuente de vitamina D) y mirar al cielo un rato (disminuye el estrés).
- Consensuar actividades y horarios entre todos los miembros de la familia.
- Hacer ejercicio en casa: media hora como mínimo. Hay muchas tablas y profesores en internet. Puede ser un momento divertido entre todos. Si no tenemos conexión a internet o no tenemos mucho espacio en casa se puede hacer el movimiento de caminar parados o tumbados hacer como si pedaleáramos en una bici.
- Aprovechar para poder hablar y compartir otros intereses con nuestros familiares.
- Tratar de hacer actividades diferentes y especiales en el fin de semana (picnic en el suelo, sesión de palomitas y cine, juegos, cena especial...) para que la semana no sea toda igual.

Recomendaciones para gestionar momentos de tensión:

En estos momentos es más fácil que nos enfademos y discutamos. Aquí os dejamos algunos consejos para gestionar estas situaciones y tratar de ser comprensivos con los demás:

Esta situación nos tiene a todos preocupados y, además la convivencia tiene momentos de roces y ofuscación. Pensemos siempre en rebajar la tensión y pensar que cuando todo esto haya pasado, lo veremos todo más fácil.

Aviso legal & Cookies

FUNDACIÓN A LA PAR ▾

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DI ▾

UNIDADES DE TRABAJO ▾

por qué...) y no dejarlo pasar como si no hubiera sucedido nada.
 Las exigencias PARA TODOS en estos momentos, tienen que rebajarse. Estamos todos sujetos a una situación difícil que genera ansiedad, por lo que no es momento de pedirnos que cambiemos o mejoremos.

 admin  abril 15, 2020  106  No Comments



(<https://www.alapar.org/category/sin-categoria/>)Actividades (<https://www.alapar.org/tag/actividades/>),
 confinamiento (<https://www.alapar.org/tag/confinamiento/>), covis-19 (<https://www.alapar.org/tag/covis-19/>),
 discapacidad (<https://www.alapar.org/tag/discapacidad/>), Discapacidad intelectual
 (<https://www.alapar.org/tag/discapacidad-intelectual/>), recomendaciones
 (<https://www.alapar.org/tag/recomendaciones/>)



(<https://www.alapar.org/category/sin-categoria/>)Blog (<https://www.alapar.org/category/blog/>), Entradas
 (<https://www.alapar.org/category/entradas/>), Noticias (<https://www.alapar.org/category/noticias/>), Sin categoría
 (<https://www.alapar.org/category/sin-categoria/>)

Related posts



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

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-estén-viviendo-el-confinamiento/>)

FUNDACIÓN A LA PAR ▾

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DI ▾

UNIDADES DE TRABAJO ▾



(<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/>)

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>

3min

**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); })();
