



## RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS DE ALUMNADO CON DIFICULTADES VISUALES Y / O CEGUERA PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO

Ante la situación excepcional que estamos viviendo por el confinamiento del Covid-19, desde el equipo específico de atención al alumnado con NEE asociadas a la discapacidad sensorial visual (EADIVI) hemos querido redactar un documento para ayudar a las familias que tienen hijos/as con discapacidad visual para pasar la situación que estamos viviendo de la mejor manera posible.

Pautas para superar el confinamiento:

- ★ **Información**: es importante estar informados de la situación que estamos viviendo e informar a nuestros hijos/as de lo que está pasando. Podemos utilizar diferentes recursos para explicarlo: contar un cuento, buscar un vídeo, entre otros. Es importante comunicarles que esta situación es temporal y que lo que estamos haciendo día a día es un acto de responsabilidad.
- ★ **Rutina**: lo mejor de todo es mantener un orden en nuestro día: despertarnos a una hora concreta, desayunar, ducharnos, vestirnos... ayudará a nuestro cuerpo a iniciar la actividad.
- ★ **Cuidemos los descansos y lo que comemos**: tener unos momentos reservados para descansar y comer bien es igual de importante que establecer una rutina. Lo que no se pueda terminar un día se continuará al día siguiente.
- ★ **Cuidar el entorno de trabajo**: orden, buena iluminación (que no haya contraluz, se puede tener una luz que enfoque directamente los trabajos), un mismo espacio para hacer las tareas, quitar las distracciones, utilizar atriles (para crear uno en casa <https://www.youtube.com/watch?v=9ZjDK3n9hEQ>) lupas y mantener una buena postura corporal a la hora de sentarse en la silla.
- ★ **Ejercicio**: se recomienda no estar sentados más de dos horas seguidas. Por eso se puede hacer alguna actividad cada dos horas: dar un paseo por la casa, jugar a que no caiga un globo, practicar yoga, hacer estiramientos, bailar, básicamente cualquier actividad que implique no estar sentado.



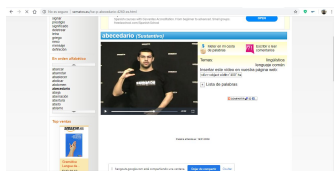
- ❖ **Juego:** estos días tenemos la oportunidad de hacer todo aquello por lo que nunca tenemos tiempo. Es muy importante aprovechar para pasar tiempo de ocio con nuestros hijos. Diferentes tipos de actividades:
- **Para estimular el cuerpo y la mente:** bailar, utilizar luces brillantes y de colores, jugar con pelotas, entre otros.
  - **Para trabajar el tacto:** masajes en las manos, identificar objetos con un antifaz, jugar con plastilina, jugar con barro, cocinar, tocar elementos naturales (hierba, agua, hojas...), hacer un panel de texturas, manipular arroz y/o legumbres, ocultar objetos dentro de la arena o dentro de arroz, pintar con los pies y las manos, entre otros.
  - **Para trabajar el oído:** escuchar diferentes tipos de música, escuchar cuentos en audio, con un antifaz puesto jugar a adivinar diferentes ruidos, etc.
  - **Para trabajar el olfato:** con un antifaz jugar a adivinar olores de la vida cotidiana: colonia, desodorante, pasta de dientes, entre otros. Proporcionar experiencias mediante las especias: oler orégano, canela, menta, chocolate, etc. Oler diferentes frutas y verduras.
  - **Para trabajar la estimulación visual:** repasar figuras de color negro con un fondo blanco con un rotulador, hacer un dibujo a partir de unas instrucciones dadas, pintar una escala de colores, leer diferentes tamaños de letras, entre otros.



# TODO SALDRÁ BIEN!

## ENLACES DE INTERÉS

- ★ Diccionario de lenguas de signos en diferentes idiomas:  
<http://www.sematos.eu/>





- ★ Recursos educativos de la ONCE (cuentos, recomendaciones de aplicaciones accesibles, etc.): <https://educacion.once.es/recursos-educativos>

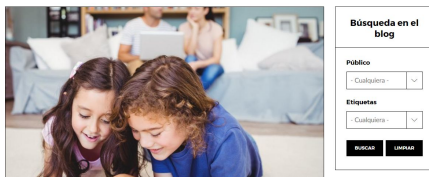


- ★ Diferentes recursos educativos:

- <http://www.ceip-diputacio.com/la%20motxilla.htm>
- <http://www.usaelcoco.com/>
- <http://xtec.gencat.cat/ca/recursos/>
- <https://necessitatseducativesespecials.wordpress.com/tag/descargar-fitxes-de-comprensió-lectora-per-a-cicle-inicial/>

- ★ Juegos y actividades para aprender y disfrutar de la tecnología en casa: <https://www.is4k.es/blog/juegos-actividades-familias>

#### Juegos y actividades para aprender y disfrutar de la tecnología en casa



No olvide que el equipo EADIVI está a su disposición para cualquier duda, consulta o necesidad que tenga.