



¡NOS QUEDAMOS EN CASA!

IDEAS PARA PERSONAS CON TEA
PEQUEÑOS Y MAYORES



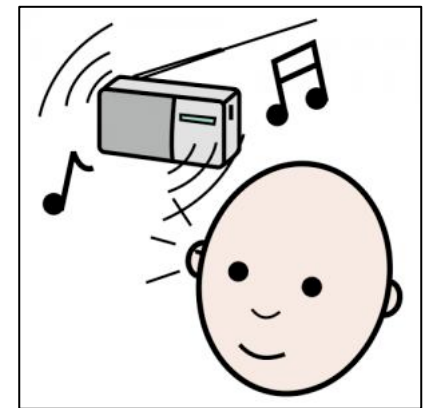
ESTRUCTURA

➤ Establecer un horario y estructura

- ✓ Puede ayudar a reducir el malestar y la ansiedad de no saber qué pasará a lo largo del día.
- ✓ Podemos organizar el horario dos veces al día, por la mañana y después de comer.
- ✓ Se pueden incluir aquellas actividades que nosotros creemos que son imprescindibles y otras que el niño/a pueda elegir.
- ✓ Podemos tener un panel de selección con diferentes alternativas y que la persona con TEA decida en qué orden o qué quiere hacer ese día.
- ✓ Podemos dar la opción a que el niño/a repita una actividad específica (sus pasiones) un número determinado de veces.



DISPOSITIVOS



ESCUCHAR MÚSICA

ESTRUCTURA

➤ Tipos de horarios

- ✓ Pictogramas – recordad que incluso las personas que saben leer se beneficiarán de un apoyo visual, ya que es más fácil de recordar y estamos exigiendo un esfuerzo cognitivo mínimo. Añadid siempre la palabra debajo.
- ✓ Fotografías – intentad utilizar imágenes limpias y sin distractores en el fondo.
- ✓ Palabras escritas – estructurad este tipo de horario visual en forma de listado.
- ✓ Dibujos – si sabéis dibujar es un recurso ideal para construir un horario con el niño/a mientras se le explica lo que se hará durante el día.



DESAYUNAR

PINTAR

LEGO

DISPOSITIVOS

SALTAR

JUGAR CON AGUA

COMER

ESTRUCTURA

➤ Materiales

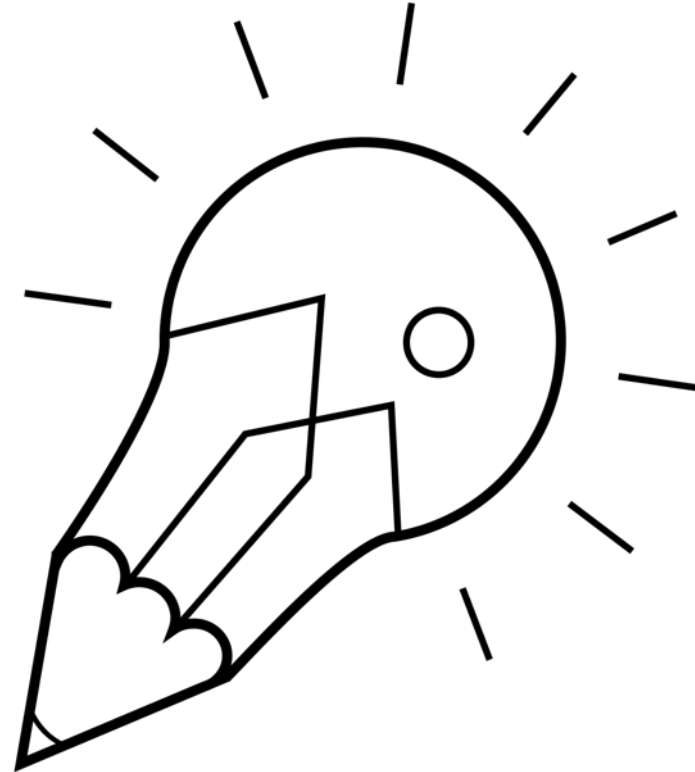
- ✓ Con papel o cartulinas
- ✓ Apoyo electrónico
 - Talk up – https://play.google.com/store/apps/details?id=com.are.cb.pro&hl=es_PR
 - Día a día - <http://www.fundacionorange.es/aplicaciones/dia-a-dia/>
 - Niki Talk - <http://www.nikitalk.com/Agenda.aspx>
 - <http://www.fundacionorange.es/junto-al-autismo/soluciones-tecnologicas/>
- ✓ Dibujos – si sabéis dibujar es un recurso ideal para construir un horario con el niño/a mientras se le explica lo que se hará durante el día.
- ✓ Pizarra tipo *vileda*
- ✓ Pizarra negra



ESTRUCTURA

➤ Dónde encontrar imágenes y recursos

- ✓ <http://www.arasaac.org/>
- ✓ <http://aulaabierta.arasaac.org/>
- ✓ <https://www.orientacionandujar.es/>
- ✓ <https://www.aumentativa.net/>
- ✓ <https://www.pictotraductor.com/>
- ✓ <https://www.imageneseducativas.com/>



ACTIVIDADES

- EJEMPLOS DE ACTIVIDADES QUE PODEMOS HACER EN CASA
 - ✓ Cocinar– cocinando trabajaremos las secuencias, organización, dificultades sensoriales, motricidad fina, autonomía, matemáticas, comunicación, etc etc..
 - ✓ <https://aulaabierta.arasaac.org/materiales-cao-recetas-de-cocina>
 - ✓ <https://clubdemalasmadres.com/cocinar-con-ninos/>
 - ✓ http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1878
 - ✓ <https://saposyprincesas.elmundo.es/recetas/saladas/recetas-para-cocinar-con-ninos/>



ACTIVIDADES



➤ EJEMPLOS DE ACTIVIDADES QUE PODEMOS HACER EN CASA

- ✓ Juegos de mesa
- ✓ Organizar armarios
- ✓ Escoger la ropa y vestirse 100% independiente
- ✓ Juegos Educativos Online
- ✓ Poner la mesa
- ✓ Manualidades
- ✓ Lavar platos
- ✓ Escuchar música
- ✓ Rescatar juguetes antiguos
- ✓ Juegos en la bañera
- ✓ Disfrazarse (¡con ropa de los adultos!)
- ✓ Buscar un tesoro escondido
- ✓ Jardinería (plantas de balcón)
- ✓ Construir una cabaña en el comedor
- ✓ Construir una casa de cartón y colorearla/ pintarla
- ✓ Crear instrumentos musicales
- ✓ Actividades de Relajación
- ✓ Actividades Sensoriales
- ✓ Actividades Físicas

ACTIVIDADES

- Crear un arenero con diferentes elementos.
- Diseñar una mesa de experimentación.
- Crear un cuento/libro sensorial.
- Crear un circuito de diferentes texturas dentro de recipientes para caminar por encima.
- Reconocer alimentos a través del olfato.
- Diseñar bolsas sensoriales – Diseñar botellas sensoriales.
- Crear cajas sensoriales (arroz, lentejas, garbanzos, arena) para esconder objetos y jugar a encontrarlos.
- Juegos de envolver, arrastrar con una sábana.



ACTIVIDADES SENSORIALES EN CASA



- ✓ WWW.MONSPETITS.COM
- ✓ WWW.REDCENIT.COM/ACTIVIDADES-LUDICAS-PARA-LA-REGULACION-SENSORIAL-EN-CASA/
- ✓ WWW.ETAPAINFANTIL.COM/BOTELLAS-SENSORIALES



MANUALIDADES EN CASA

- Arrugar papel de periódico y hacer formas.
- Fabricar collares con macarrones – pintarlos antes, opcional, así alargáis más la actividad.
- Crear un tren con cajas de cartón y cuerda – pintar o dibujar las cajas previamente.
- Sellos hechos con patatas cortadas en diferentes formas y mojadas en pintura – estampar los sellos en papel.
- Utilizar rollos de papel higiénico para crear personajes o animales – www.dltk-kids.com
- Pintar con espuma de afeitar o con chocolate.
- Crear peceras con botellas de plástico vacías, llenarlas de agua – los peces pueden hacerse recortando esponjas y pintándolos y después poniéndolos en las peceras.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN CASA



ACTIVIDADES FÍSICAS EN CASA



ACTIVIDADES FÍSICAS EN CASA



ACTIVIDADES FÍSICAS EN CASA

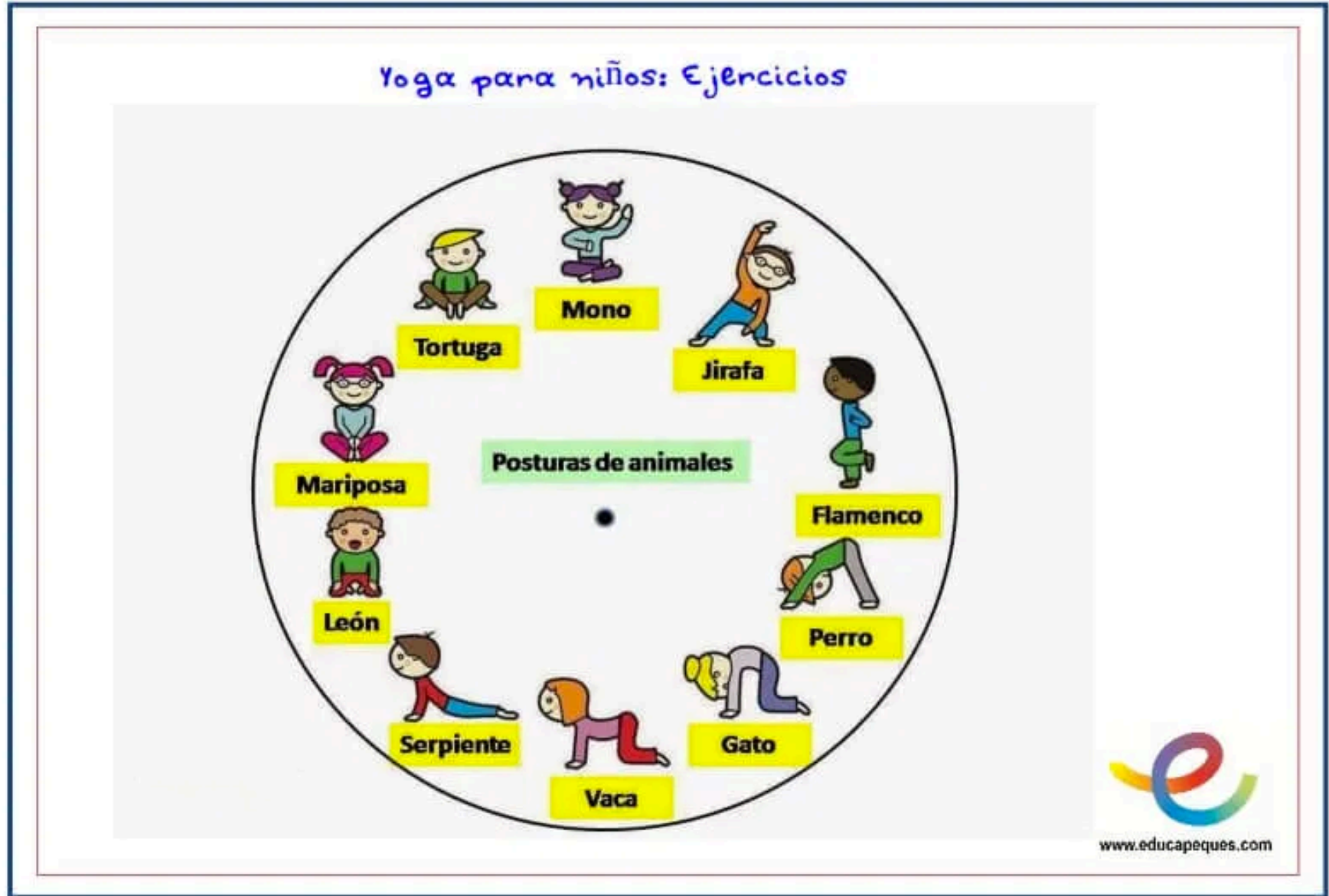


CIRCUITOS CON ELEMENTOS DE CASA



YOGA EN CASA – Crear una ruleta y jugar a las posiciones.

VARIANTE – Crear otra ruleta con otras posiciones inventadas por el niño/a.



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

MANOS Y BRAZOS

Imaginamos un
limón en la mano.



Exprimimos el
limón.



Tiramos el limón.



Repetimos dos
veces.



El sonido de la hierba al crecer

HOMBROS Y CUELLO

Imaginamos que
somos una tortuga.



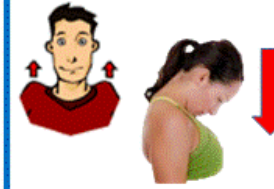
Levantamos los
hombros.



Bajamos la
barbilla.



Repetimos
dos veces.



BRAZOS Y HOMBROS

Imagina que
eres un gato.



Estira los brazos
al frente.



Levanta los
brazos.



Repite dos veces.



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

PIERNAS Y BRAZOS

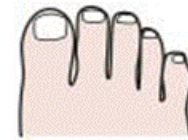
Imaginemos que
pisamos barro.



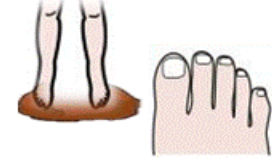
Pisamos fuerte
en el barro.



Separamos los
dedos.



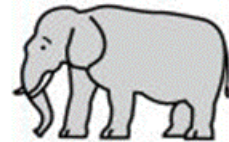
Repetimos dos
veces.



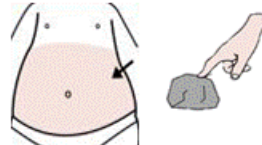
El sonido de la hierba al crecer

ESTÓMAGO

Imagina que te
pisa un elefante.



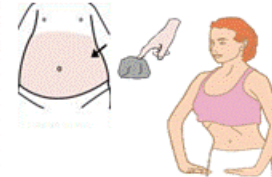
Endurece el
estómago.



Encoge el
estómago.



Repite dos veces.



CARA Y NARIZ

Imagina una
mosca en tu nariz.



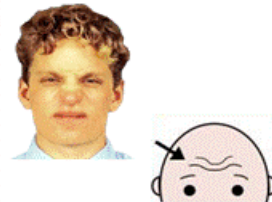
Frunce la nariz.



Frunce la frente.



Repite dos veces.



OTRAS RECOMENDACIONES

- Durante estos días muchas de las personas con TEA pueden presentar unos niveles de estrés más elevados. Es posible que muestren mas movimientos repetitivos y que busquen actividades sensoriales. ¡Lo necesitan!.
- Utilizad las guías adaptadas que encontrareis en las redes sociales sobre cómo explicar qué es el Covid-19 a niños y niñas con TEA.



CONTACTO

¡Durante estas semanas publicaremos más ideas y recursos específicos!

¡Seguidnos en las redes sociales!

