



# La vida en tiempos del Covid 19

UNA GUÍA PARA  
LOS PADRES DE  
NIÑOS Y  
NIÑAS CON  
DISCAPACIDAD



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**New Delhi Office**  
Cluster Office for Bangladesh,  
Bhutan, India, Maldives,  
Nepal and Sri Lanka



**CDMRP**  
COMMUNITY DISABILITY MANAGEMENT  
AND REHABILITATION PROGRAMME



**SOCIAL JUSTICE  
DEPARTMENT**  
care, protection & empowerment

# La vida en tiempos del Covid 19

UNA GUÍA PARA LOS PADRES DE  
NIÑOS Y NIÑAS CON DISCAPACIDAD

---

## Publicado por

Oficina multipaís de la UNESCO en Nueva Delhi  
para Bangladesh, Bhutan, la India y Nepal,  
las Maldivas y Sri Lanka

1 San Martin Marg, Chanakyapuri

New Delhi 110 021, India

T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9

F: +91-11-2611 1861

E: [newdelhi@unesco.org](mailto:newdelhi@unesco.org)

W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

**Preparado por:** Vinisha P

Psicóloga de rehabilitación

Departamento de Psicología, Universidad de Calicut

**Concept and Inputs:** Raheemudheen P K

Clinical Psychologist, Joint Director, CDMRP,

Department of Psychology, University of Calicut

**Traducción al español:** Victor Klein y Juan Pablo

Ramírez Miranda



© UNESCO New Delhi, 2020

Disponible en Acceso Abierto. Se permite el uso, la redistribución, las traducciones y las obras derivadas de este manual sobre la base de que se cite debidamente la fuente original (es decir, el título original/ autor/titular de los derechos de autor) y que la nueva creación se distribuya en términos idénticos a los del original. La presente licencia se aplica exclusivamente al contenido del texto de la publicación. Para utilizar cualquier material que no esté claramente identificado como perteneciente a la UNESCO, se solicitará una autorización previa a: [newdelhi@unesco.org](mailto:newdelhi@unesco.org)

Las ideas y opiniones expresadas en esta publicación son las de los autores. No son necesariamente las de la UNESCO y no comprometen a la organización.

**Diseño Gráfico:** Firefly Communications, New Delhi

< [ayesha@fireflycommunications.in](mailto:ayesha@fireflycommunications.in) >

**Imágenes:** © Shutterstock

La publicación se puede descargar en :

**<https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>**

IN/2020/SH/90

La edición en español de esta guía contó con el apoyo de la Oficina Regional de Ciencias de la UNESCO para América Latina y el Caribe, con sede en Montevideo



# La vida en tiempos del Covid 19

UNA GUÍA PARA LOS PADRES DE  
**NIÑOS Y NIÑAS CON DISCAPACIDAD**



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Chair  
on Community-based  
Disability Management  
and Rehabilitation Studies  
University of Calicut, Kerala, India



# Preámbulo

**L**a pandemia de coronavirus de 2019-20 ha afectado a los sistemas educativos de todo el mundo, lo que ha dado lugar al cierre generalizado de escuelas y universidades. Ya en abril de 2020, más de 1.500 millones de alumnos no asistían a la escuela debido al cierre de instituciones educativas en respuesta al COVID-19. En la India, más de 320 millones de alumnos se han visto afectados por el Covid-19.

Entre todos los alumnos, los niños y niñas con discapacidad y otras necesidades especiales pueden encontrar muy difícil permanecer en espacios confinados sin ninguna exposición social, lo que a menudo lleva a que se frustren fácilmente, mostrando un comportamiento inquieto y agresivo regular, etc. Como consecuencia, los padres están pasando por momentos difíciles. Esto se ve reforzado por el hecho de que el estrés de sus hijos e hijas, que antes se repartía entre los padres, madres, las escuelas y los centros de formación profesional, ahora tiene que ser manejado por los padres o tutores en solitario. Durante este período, es cada vez más importante apoyar a los niños y niñas con discapacidad, así como a los padres que los cuidan.

La UNESCO está comprometida a promover y garantizar el acceso equitativo a una educación de calidad para todos. La educación inclusiva surge de una visión del mundo basada en la equidad, la justicia y la imparcialidad. En este sentido, la oficina de la UNESCO en Nueva Delhi presentó, en julio de 2019, la publicación **“N FOR NOSE - State of the Education Report for India 2019:**

**Children with Disabilities”**. Su objetivo es articular una visión de la educación de los niños con discapacidad para 2030, tal como se establece en los documentos de política y los marcos legislativos nacionales e internacionales, y ha sido ampliamente compartida en todo el país.

Con la visión de prestar más apoyo a los niños con discapacidad y a sus comunidades, la oficina de la UNESCO en Nueva Delhi y la Cátedra UNESCO de Gestión Comunitaria de la Discapacidad (Universidad de Calicut) han elaborado conjuntamente pautas para los padres de niños con discapacidad especiales para combatir esta difícil fase del Covid-19.

Estas directrices están orientadas a la acción y ayudarían a servir a todas las familias con necesidades especiales para hacer frente a la crisis extrema de COVID-19. Quisiéramos agradecer los esfuerzos realizados por el Departamento de Psicología de la Universidad de Calicut y el Departamento de Justicia Social del Gobierno del estado de Kerala, que han seguido contribuyendo a crear un enfoque inclusivo en la sensibilización a través de su iniciativa conjunta, el Programa Comunitario de Gestión y Rehabilitación de la Discapacidad (CDMRP por sus siglas en inglés).



**Eric Falt**  
Director  
Representante de la UNESCO en la India

## Prefacio

**L**a pandemia del COVID-19 sigue perpetuando un intenso y catastrófico impacto sobre la población de la India y de todo el mundo en los últimos meses. En estos tiempos difíciles, es importante destacar el hecho de que ciertas personas se enfrentan a una crisis adicional de comprensión y manejo de los retos actuales que trae consigo la pandemia. Los niños y niñas con discapacidad y otras necesidades especiales, así como sus padres, madres o personas que los cuidan, constituyen uno de esos grupos que atraviesan un momento difícil. No es necesario reiterar el punto, pero apoyar a los niños y niñas con discapacidad en el hogar.

Los cambios radicales y el consiguiente estrés que provocan COVID-19 y el confinamiento también pueden dar lugar a diferentes tipos de dificultades entre estos niños y niñas. Por lo tanto, los padres, madres y cuidadores de estos niños y niñas deben saber cómo manejar y guiar a sus hijos e hijas durante esta pandemia.

Esta guía explica los diferentes aspectos que un padre/madre/cuidador debe tener en cuenta al cuidar a los niños y niñas con necesidades especiales. Esta guía también aborda la necesidad de mantener la salud mental del padre/madre/cuidador de los niños y niñas con discapacidad y otras necesidades especiales. Las once secciones de esta guía explican los deberes y responsabilidades que se deben seguir. Las subsecciones del artículo incluyen la limpieza, los hábitos alimenticios y la salud, el bienestar emocional y psicológico, los ejercicios físicos, las medicinas, el entretenimiento, las responsabilidades, la formación y cuestiones de comportamiento. Finalmente, la última subsección del

artículo explica el bienestar psicológico de los padres/cuidadores.

Como cualquier otro niño o niña de edad similar, los niños y niñas con discapacidad se encuentran e interactúan con diferentes personas todos los días. Entre las personas con las que interactúan a diario se encuentran las y los terapeutas a cargo de su tratamiento y, por lo tanto, desempeñan un papel importante. La mayoría de los niños con necesidades especiales, que se someten a sesiones regulares de fisioterapia, terapia ocupacional, psicoterapia, psiquiatría, educación especial, logopedia, etc., deben continuar con estas sesiones de terapia. Saltarse incluso una sesión de su terapia regular podría llevar a una disminución en el progreso de la terapia del niño. Esto puede incluso llevar a efectos opuestos en el comportamiento del niño.

En este periodo de pandemia de COVID-19, cuando la accesibilidad a las sesiones de terapia no es posible, este artículo servirá como guía para los padres y madres. Además, esta guía ayudará a reducir las adversidades de no continuar con las sesiones de terapia de los niños con necesidades especiales.



**Profesor K. Manikandan**

Director de la Cátedra UNESCO de Gestión de la Discapacidad y Estudios de Rehabilitación basados en la comunidad, Universidad de Calicut

# Manejando el Estrés del Confinamiento, Cuidar de los niños y las niñas con discapacidad



**C**ómo manejar el estrés de una inesperadamente larga y continua estancia en casa es una pregunta que todos nosotros estamos luchando por responder hoy en día. Más allá de las otras ocasiones en las que nos vemos obligados a permanecer en casa durante largos períodos, la actual crisis del Coronavirus (COVID-19) es mucho más grave y ha complicado aún más el asunto. No cabe duda de que todos nosotros estamos soportando un gran estrés en estas circunstancias. En medio de esta crisis, una persona con discapacidad, alguien que sufre un problema de salud grave o una persona mayor en nuestro hogar puede convertirse en un gran contribuyente a nuestra angustia. Las personas que cuidan a niños y niñas con discapacidad y/o problemas emocionales y de comportamiento están pasando por un momento difícil. Después de todo, en circunstancias normales su carga habría sido compartida por centros de atención, escuelas inclusivas, centros de formación profesional y otros espacios.

Estar en un espacio confinado sin exposición social durante un largo período de tiempo puede intensificar los comportamientos problemáticos existentes o incluso llevar al desarrollo de otros nuevos en estos niños. Algunos de los trastornos del desarrollo y del comportamiento que se observan comúnmente en los niños hoy en día son el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), la Discapacidad de Aprendizaje (LD), la Discapacidad Intelectual (ID) y el Trastorno del Espectro del Autismo (TEA). Los síntomas más comunes de estos trastornos y discapacidad son el nerviosismo, la falta de atención, las rabietas, el comportamiento agresivo, la frustración fácil, etc. En las actuales circunstancias creadas por la COVID-19, la gran responsabilidad de manejar estos comportamientos en el hogar recaerá sin duda en los padres. Por lo tanto, saber más sobre cómo se puede asumir esta responsabilidad es lo que todos los padres con hijos con discapacidad deben aprender.

# El manejo de los niños y niñas con discapacidad con **atención especial y amor**

**L**os padres y madres de niños y niñas con discapacidad y otras necesidades especiales deben darse cuenta de un aspecto crucial. Además de los medios médicos, psicológicos y científicos para tratarlos,

estos niños responden de manera notable al calor del amor, el cuidado y la paciencia. Teniendo en cuenta estos aspectos, a continuación se presentan algunas áreas de preocupación y cómo se podrían manejar sin estresarse.

## **1** | **LA LIMPIEZA**

**D**esde el estallido de la pandemia COVID-19, la constante higienización de las manos, lavándolas con agua y jabón o frotándolas con disolventes de base alcohólica, se ha convertido en la norma. Aunque el saneamiento parece fácil, rara vez es una tarea fácil, especialmente para los niños y niñas con discapacidad de desarrollo o problemas de comportamiento. La tendencia innata de los niños a tocar las superficies y manipular las cosas sin preocuparse por la higiene subraya la importancia de este aspecto. Por

lo tanto, es muy importante que se les enseñe a higienizar sus manos de forma adecuada y frecuente. Este entrenamiento debe seguir el procedimiento para lavarse las manos según las recomendaciones del gobierno, es decir, lavarse con agua y jabón durante unos 30 segundos.

El hecho de que los niños y niñas con discapacidad tiendan a tener un sistema inmunológico débil aumenta el riesgo de muchos pliegues y los hace más susceptibles a diversas infecciones. Por lo tanto, se debe tener un cuidado extra para mantener sus cuerpos limpios. Durante los meses de calor, los niños tienden a sudar mucho. Esto lleva a la acumulación de suciedad en el cuero cabelludo. Por lo tanto, su cabello debe ser lavado regularmente con jabón o champú.

También se debe enseñar a los niños y niñas el hábito básico de cubrirse la nariz y la boca con una toalla limpia mientras estornudan y tosen. Los padres deben mantener a los niños alejados de los extraños o de las personas que han venido del extranjero. Dado que el coronavirus se propaga de persona a persona, es conveniente enseñarles a mantenerse a una distancia de al menos 1 metro de cualquier persona con la







que puedan interactuar. Esto, a su vez, evitará la propagación del virus a través de las gotitas que pueden liberarse cuando una persona tose o estornuda.

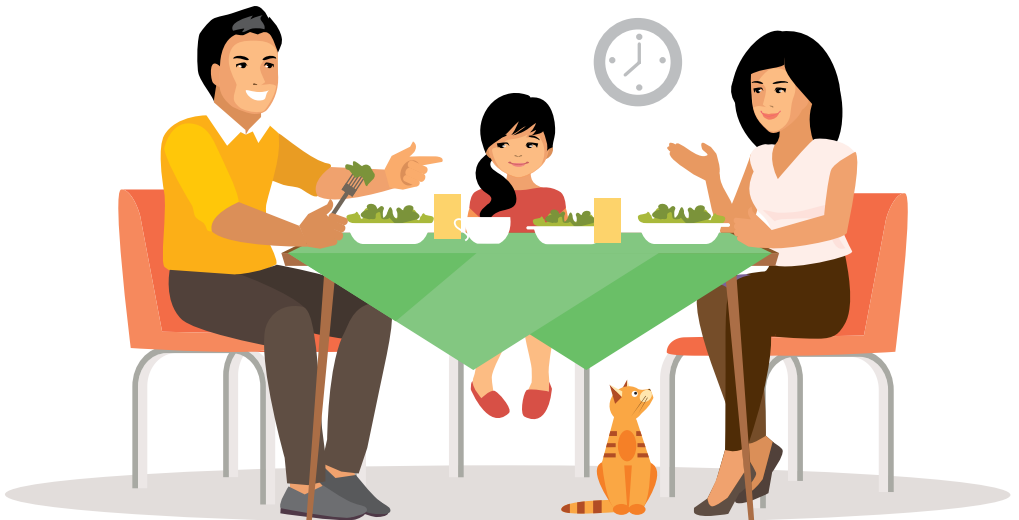
La mayoría de los niños y niñas con discapacidad tienen dificultades para seguir las instrucciones y aprender de las experiencias. Como la mayoría de ellos y ellas tienden a imitar, sus

personas a cargo pueden mostrar un comportamiento apropiado y se les debe invitar a repetirlo. Las personas a cargo deben tener siempre presente que sus instrucciones puedan tener que repetirse muchas veces. Incluso es posible que tengan que volver a introducir las instrucciones mediante diversas técnicas para que las entienda y las siga.

## 2 HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SALUD

**E**s necesario inculcar a los niños y niñas hábitos alimenticios saludables para asegurar que obtengan las vitaminas, los minerales y las proteínas adecuadas para su crecimiento y sustento. Las frutas, las legumbres, los cereales y las verduras de hoja deben incluirse en su dieta diaria. Por ejemplo, darles agua con limón con regularidad durante el día puede ayudar a combatir la deshidratación causada por el calor. Asegúrese de que su hijo beba suficiente agua. Evite los alimentos procesados, ya que suelen ser ricos en

grasa y azúcar. El pescado o la carne frescos y completamente cocidos pueden consumirse en cantidades limitadas. Se recomienda el uso de cuajada, verduras y ensaladas para el almuerzo. Las alergias alimentarias deben ser examinadas cuidadosamente antes de planificar las comidas. También hay que tener en cuenta que las comidas deben ser consumidas en momentos apropiados. No es aconsejable tardar en tener la comida, especialmente a la hora de la cena, ya que puede provocar problemas de salud.



### 3 | RUTINA DE EJERCICIOS



**E**n estas difíciles circunstancias, en las que estamos confinados en nuestras casas durante muchas semanas, las actividades diarias se han limitado a comer y limpiar. Esta repentina y profunda falta de ejercicio puede tener

efectos perjudiciales para nuestra salud. Para los niños y niñas con discapacidad, esta falta de ejercicio puede llevar a un aumento repentino de la masa corporal y a la pérdida de habilidades pre-adquiridas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado que los niños y niñas deben hacer al menos una hora de ejercicio diario. Puede ser cualquier tipo de ejercicio, como juegos, yoga, subir y bajar escaleras, etc. Los ejercicios de los niños y niñas con discapacidad deben adaptarse a sus limitaciones físicas. Las personas a cargo deben consultar a los fisioterapeutas antes de introducir en sus salas nuevos ejercicios y técnicas.

Recordemos: el hábito de hacer ejercicio allana el camino hacia un cuerpo sano y una mente energética.

### 4 | DORMIR



**U**na cantidad adecuada de sueño es muy importante para los niños y niñas. Por eso necesitamos controlar y comprobar el uso de los teléfonos móviles, especialmente por la noche. Los niños deben ser despertados a la hora habitual como en los días



normales, lo que podría hacerse usando un despertador. Si esta rutina no está bien establecida, después de la reapertura de las escuelas o centros de enseñanza profesional sería difícil y llevaría mucho tiempo que los niños y niñas con discapacidad intelectual se adaptaran a la rutina.

## 5 MEDICINAS

**L**as afecciones médicas como la tiroides y la epilepsia que acompañan a las discapacidades intelectuales, las discapacidades congénitas y las enfermedades cardíacas congénitas, son condiciones comunes. Para ello, se debe consultar en los centros de salud primaria o se pueden comprar medicamentos generales en las tiendas médicas más cercanas. También es importante que se almacenen suficientes medicamentos durante el confinamiento, de acuerdo a su tratamiento. En el caso de trastornos



como la esquizofrenia y otros trastornos del estado de ánimo, es necesario tomar los medicamentos sin descanso. Si se interrumpe el tratamiento de los medicamentos sin el consejo del médico, pueden surgir más dificultades.

## 6 APRENDIENDO NUEVAS HABILIDADES



**E**ste confinamiento y el abundante tiempo que nos queda debe ser visto como una oportunidad de adquirir nuevas habilidades. Cada día podría ser usado para aprender nuevas habilidades. Por ejemplo, cepillarse, peinarse, usar zapatos y atarse los cordones, colorear, cultivar un huerto, lavarse las manos y las piernas podría enseñarse a los niños dedicándoles el tiempo suficiente. Es necesario mantener el contacto con el terapeuta si el niño está siendo capacitado por un terapeuta del comportamiento, un fisioterapeuta, un terapeuta ocupacional, un terapeuta del habla o un educador especial. El

material disponible en Internet también podría utilizarse para entrenar a los niños.

## 7 RESPONSABILIDADES / DEBERES

**A**lgunas personas pueden pensar que a los niños y niñas con discapacidad no se les debe encargar el apoyo de las tareas domésticas. Sin embargo, es importante señalar

que las tareas que se les confían y el trabajo que realizan pueden contribuir a moldearlos y ayudarlos a desarrollar identidades por su cuenta. Inicialmente, se les pueden asignar pequeñas responsabilidades y tareas. Por ejemplo, recoger el periódico por la mañana y colocarlo en el lugar apropiado; arreglar los periódicos, doblar la ropa y regar las plantas; mantener sus cosas seguras y limpias, y limpiar las mesas del comedor después de la cena, pueden asignarse como tareas responsables. Esto les ayudaría a desarrollar el sentido de la responsabilidad. Se podrían asignarles pequeños roles en cada una de las tareas realizadas por los mayores, ya que esto aumentaría su nivel de confianza y ayudaría a la formación de su identidad.



## 8 ENTRETENIMIENTO

**E**l confinamiento también podría considerarse como un período para divertirse. Escuchar historias, ver videos es bueno. La televisión, los juegos móviles, los videos de YouTube han por supuesto ganado también un lugar en la rutina de las personas con discapacidad. Para ello, se puede hacer un horario asignando un período de una hora para verlos. El uso continuo de la pantalla afectaría negativamente al reducir las

habilidades cognitivas adquiridas hasta entonces. Cuando se observen algunos patrones de comportamiento inadaptado, no se le debe alentar.



## 9 | PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO

**E**n una situación en la que hay necesidad de aislarse, todo el mundo podría llegar a molestarse y enfadarse. Esto podría ser más intenso en el caso de los niños y niñas con discapacidad. Así que, para abordar esto tenemos que concentrarnos más en las actividades y tareas a realizar. Se puede animar a los niños y niñas cuando realizan las actividades deseadas, y se podría grabar en vídeo y mostrárselo después. Asimismo, comprenderían cuáles son los comportamientos deseados y se



podría crear confianza con ello. Hay que asegurarse de que no se les provoca innecesariamente.

---

## 10 | PROBLEMAS EMOCIONALES

**L**os niños y niñas con discapacidades intelectuales a veces pueden carecer de algunas habilidades relacionadas con la inteligencia emocional. Aunque tienen dificultades para comprender adecuadamente sus propias capacidades, emociones y comportamientos y los de los demás, tienen la capacidad de imitar. Por lo tanto, podrían ser entrenados y adquirir muchas de las habilidades necesarias a través de ello. Los niños y niñas con problemas o dificultades de aprendizaje pueden tener problemas emocionales asociados y, por lo tanto, es necesario identificar sus talentos y fomentarlos adecuadamente. Las probabilidades de depresión y ansiedad son altas para los niños y niñas que carecen de inteligencia emocional. Para reducirla, es necesario reducir las posibilidades de que se queden solos y aumentar las posibilidades de que se mezclen con los miembros de la familia. En estos tiempos de incertidumbre, los niveles de ansiedad y miedo se disparan. Si la situación de confinamiento empeora y se comienzan a mostrar diferentes problemas, entonces se puede recurrir a servicios en línea y a la tele-asesoría.



## 11 BIENESTAR PSICOLÓGICO, FISIOLÓGICO Y EMOCIONAL DE LAS PERSONAS A CARGO

Los estudios señalan el hecho de que en muchos hogares, la atención primaria de los niños y niñas con discapacidad es proporcionada por su madre o figura materna. Idealmente, esta responsabilidad debería ser compartida por todos los adultos responsables del hogar. El apoyo de la familia siempre tiene un impacto positivo en el desarrollo de los niños y niñas. Los cuidadores primarios deben ocuparse de sus familias, pero no tienen por qué descuidar su propio bienestar y felicidad. Las personas a cargo deben realizar actividades para su propio bienestar y relajación, como escuchar música o leer un libro, o incluso algunas actividades físicas o deportes de interior. Si los sentimientos negativos son abrumadores, es importante considerar la posibilidad de consultar a una persona profesional de la salud mental en el centro más cercano o a través de servicios en línea. Es necesario comprobar los patrones de sueño y establecer y mantener una rutina.

Es importante reiterar aquí que la información disponible a través de las redes sociales no siempre es verdadera y, por lo tanto, no debe creerse automáticamente.

Siga las instrucciones y tome las medidas de precaución prescritas por los funcionarios gubernamentales y los profesionales de la salud.

Cuando estamos en cuarentena durante un largo período de tiempo, es muy probable que tengamos problemas fisiológicos y psicológicos. Este es un buen momento para conectarse consigo mismo y con su familia y trabajar para enriquecerse a sí mismo y a sus relaciones. Tómese este tiempo para comprometerse con su familia, para apreciar la belleza de la naturaleza a través de medios electrónicos, para contar historias nocturnas a sus hijos, cantar las canciones olvidadas. Todas estas actividades podrán constituir buenos momentos para recordar.

**Juntos, podemos superar esto.**





**UNESCO New Delhi**

1 San Martin Marg, Chanakyapuri

New Delhi 110 021, INDIA

**T:** +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9

**F:** +91-11-2611 1861

**E:** [newdelhi@unesco.org](mailto:newdelhi@unesco.org)

**W:** <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



**New Delhi Office**

Cluster Office for Bangladesh,  
Bhutan, India, Maldives,  
Nepal and Sri Lanka

