

# Niñas y niños con discapacidad intelectual y/o psicosocial

## Consejos para llevar la cuarentena por COVID-19

Elaboró: Dra. Diana Margarita Valladares Vázquez.

### No exigir de más

Plantear objetivos diarios y celebrar pequeños logros. Ajustar expectativas, ya que bajo estas circunstancias es difícil para toda la familia.



### Mantener una rutina



Tratar en la medida de lo posible, mantener horarios de sueño, comidas, aseo personal, etc.

Este punto es importante para todos los integrantes de la familia

### Tomar un respiro

Cada integrante de la familia buscará un tiempo para sí mismo, donde pueda realizar su actividad favorita.

Es importante este momento para mantenerse relajados y favorecer la convivencia.



### Actividad física



Se pueden realizar actividades controladas como juego con pelota, yoga para niñas y niños, etc. Recordar que la falta de actividad física puede generar malestar.

### Realizar tareas

Tener también momentos específicos durante el día para reforzar las habilidades que se trabajan a nivel escolar y terapéutico. Contribuyendo a mantener la rutina y al regreso a la actividad normal, les costará menos trabajo.



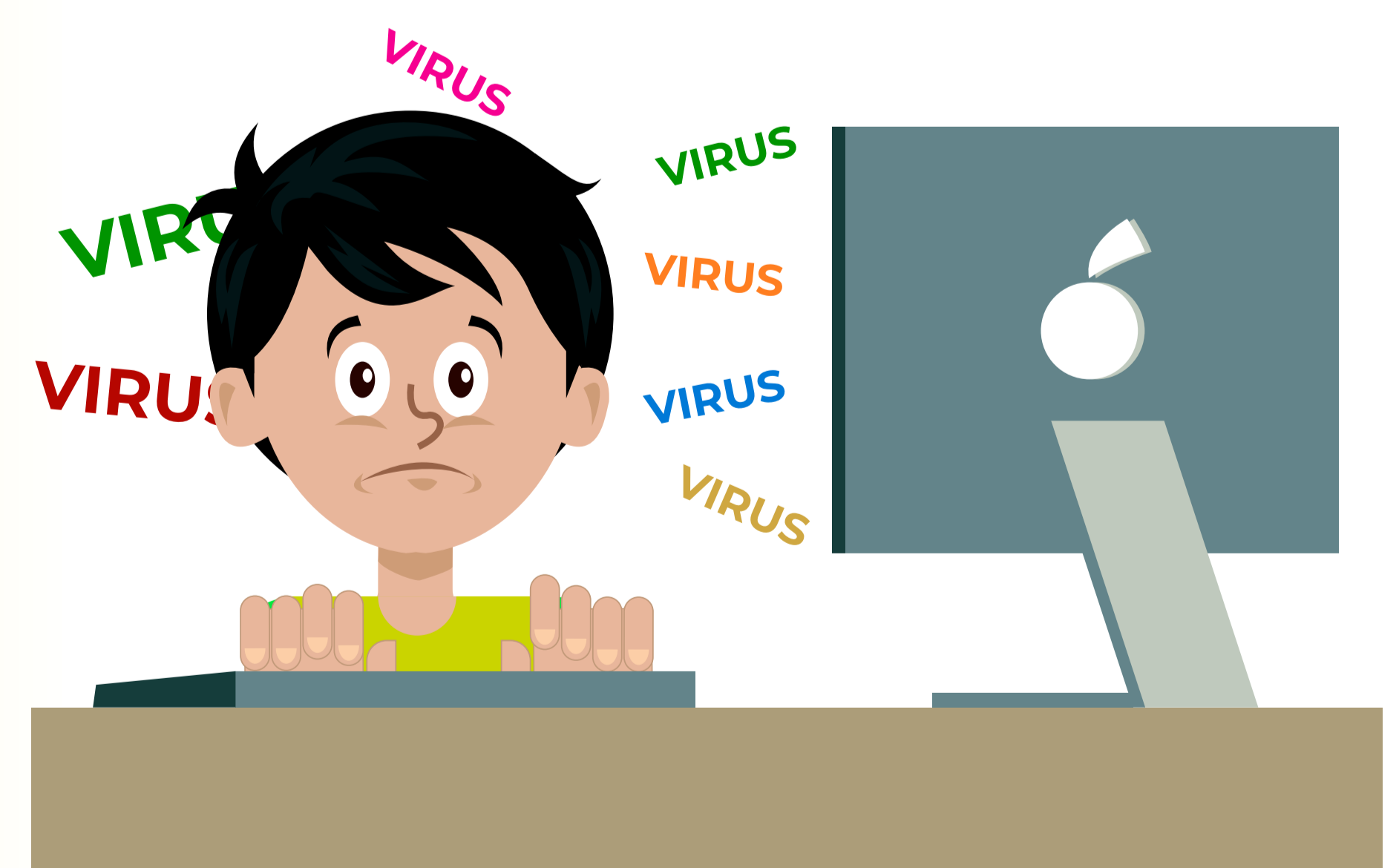
### Medicamentos



Todos los integrantes de la familia que requieren tomar medicamentos de forma regular, deberán procurar tener suficiente para por lo menos 15 días. En el caso de medicamentos controlados comentar con el especialista que les da seguimiento para tener un plan de acción.

### Evitar el exceso de información

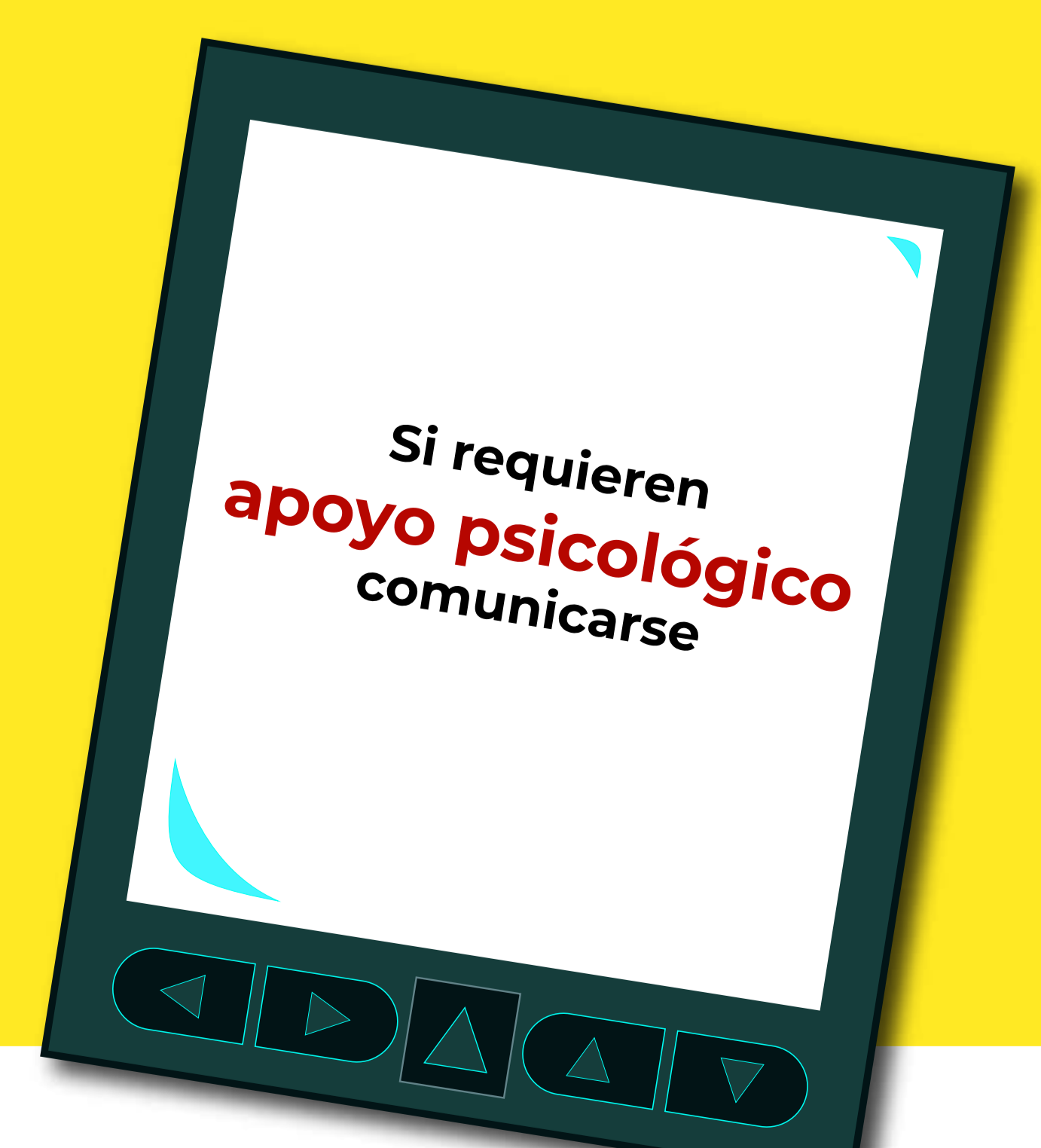
Se recomienda moderar el consumo de noticias, acudir a medios confiables e información oficial.



### No están solos

Si requieren apoyo psicológico comunicarse a:

Secretaría de Salud **800-911-2000.**  
Consejo Ciudadano (CDMX) **55-5533-5533.**  
Educatel **55-3601-7599; 800-288-66-88.**  
UNAM **55-5025-0855.**



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA