



# ¡NOS QUEDAMOS EN CASA!

---

IDEAS PARA PERSONAS CON TEA  
PEQUEÑOS Y MAYORES



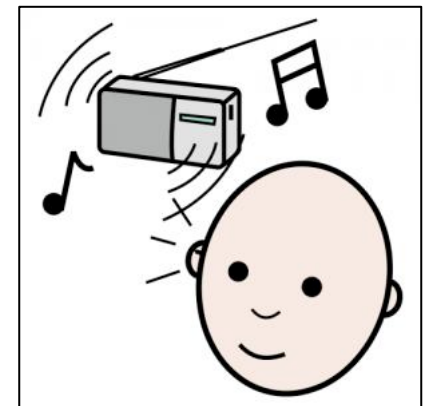
# ESTRUCTURA

## ➤ 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

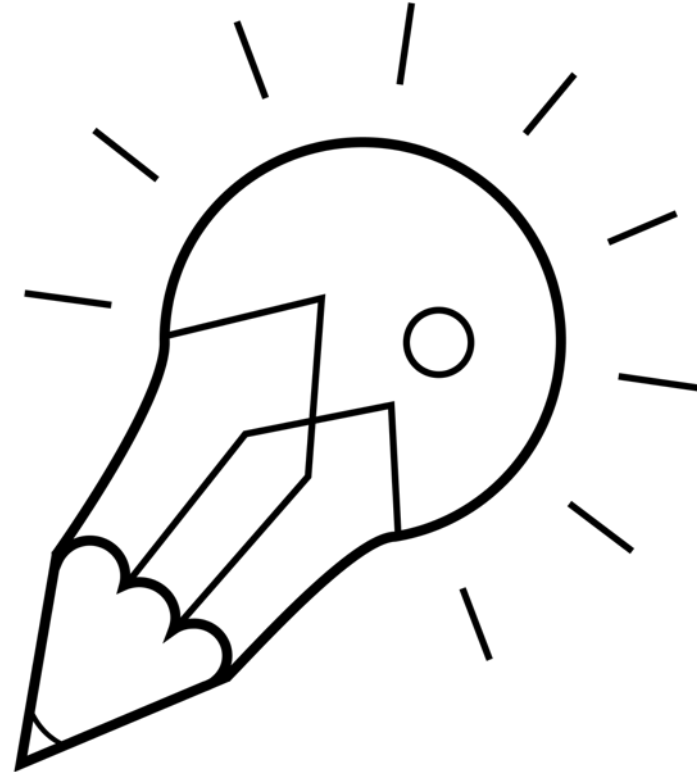
- ✓ Con papel o cartulinas
- ✓ Apoyo electrónico
  - Talk up – [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.are.cb.pro&hl=es\\_PR](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.are.cb.pro&hl=es_PR)
  - Día a día - <http://www.fundacionorange.es/aplicaciones/dia-a-dia/>
  - Niki Talk - <http://www.nikitalk.com/Agenda.aspx>
  - <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](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 SENSORIALES EN CASA



- ✓ [WWW.MONSPETITS.COM](http://WWW.MONSPETITS.COM)
- ✓ [WWW.REDCENIT.COM/ACTIVIDADES-LUDICAS-PARA-LA-REGULACION-SENSORIAL-EN-CASA/](http://WWW.REDCENIT.COM/ACTIVIDADES-LUDICAS-PARA-LA-REGULACION-SENSORIAL-EN-CASA/)
- ✓ [WWW.ETAPAINFANTIL.COM/BOTELLAS-SENSORIALES](http://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](http://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

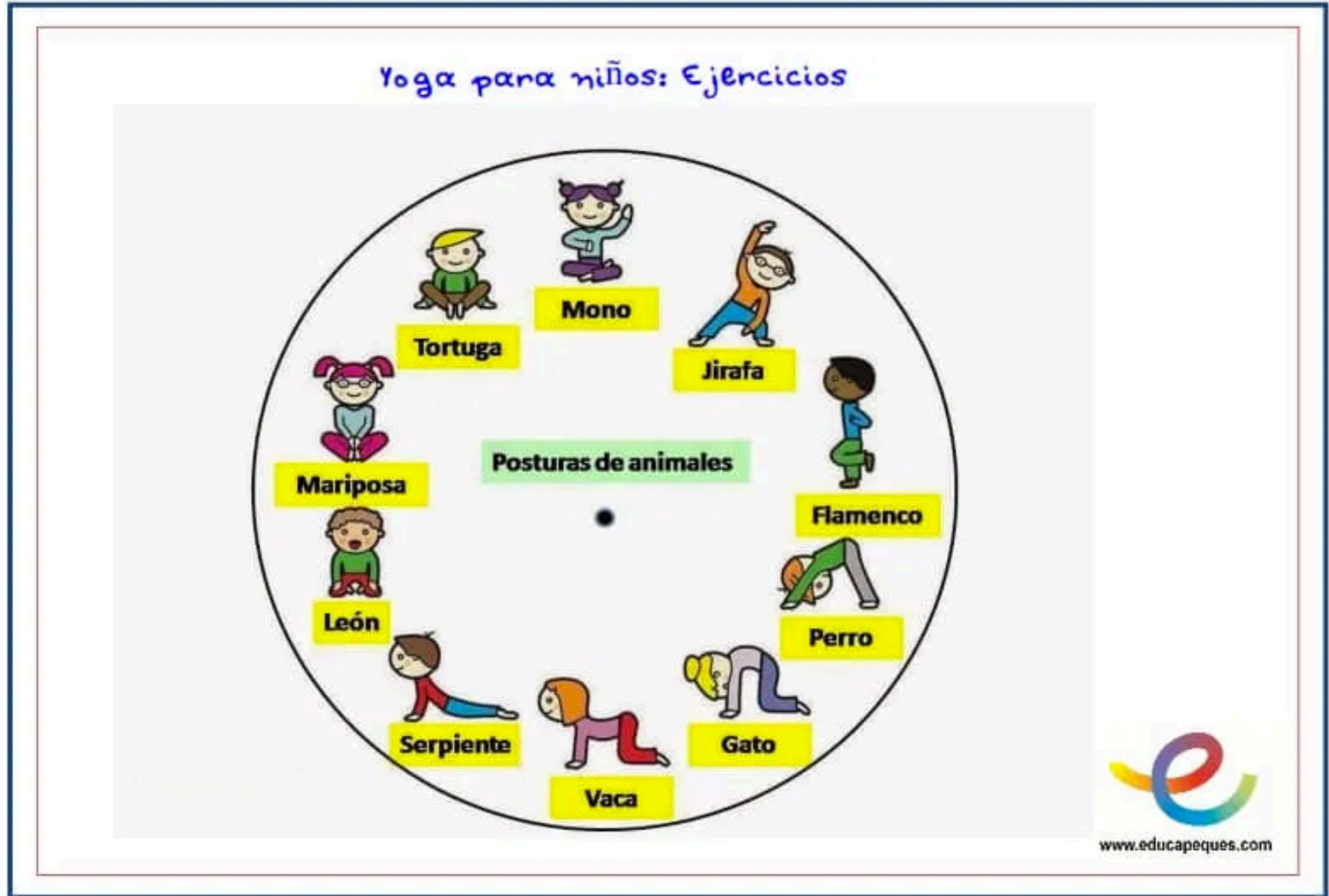


# CIRCUITOS CON ELEMENTOS DE CASA



**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.



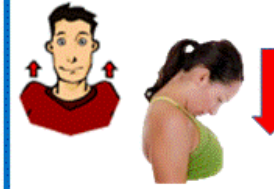
Levantamos los  
hombros.



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

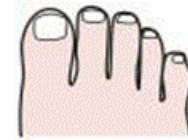
Imaginemos que  
pisamos barro.



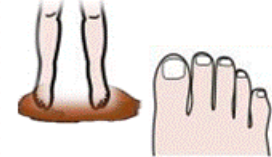
Pisamos fuerte  
en el barro.



Separamos los  
dedos.



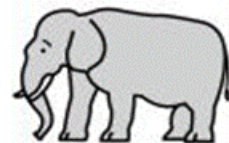
Repetimos dos  
veces.



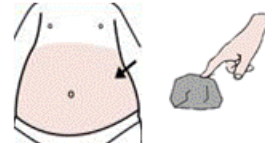
El sonido de la hierba al crecer

## ESTÓMAGO

Imagina que te  
pisa un elefante.



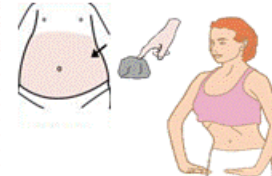
Endurece el  
estómago.



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!

