

INTEGRACIÓN

INTEGRACIÓN

tablón de anuncios

PLENA INCLUSIÓN ARAGÓN

La actividad se adapta al estado de alarma



España continúa en estado de alarma por el coronavirus.

El estado de alarma significa que, durante un tiempo, el Gobierno limita algunos derechos para luchar contra una situación muy grave como la que ahora vivimos con este virus.

Desde esta semana, solo pueden ir a trabajar las personas que hacen un trabajo esencial



Servicio Especial

► Una reunión online de profesionales de Plena inclusión Aragón.

para la sociedad.

Cuidar a personas con discapacidad es un trabajo esencial.

Por eso, Plena inclusión Aragón sigue atendiendo a las personas con discapacidad intelectual, a sus familias y a las entidades que

trabajan para estas personas.

Como no se puede salir de casa, la atención se hace por teléfono y por internet.

El servicio de canguros sigue funcionando.

A parte de cuidar personas, los canguros también pueden ayudar a hacer otras cosas, como hacer la compra a las familias que no deban salir de casa por ser muy mayores.

Además, Plena inclusión Aragón está organizando actividades a través de internet.

Se están haciendo varios cursos de formación online para personas con discapacidad y profesionales.

Fundación Ibercaja ofrece sus contenidos culturales y educativos en línea

Ibercaja Orienta, Aula en red, las conferencias del programa Educar para el futuro, el Museo Goya y el Fondo Histórico de Aragón pueden consultarse permanentemente a través de la red

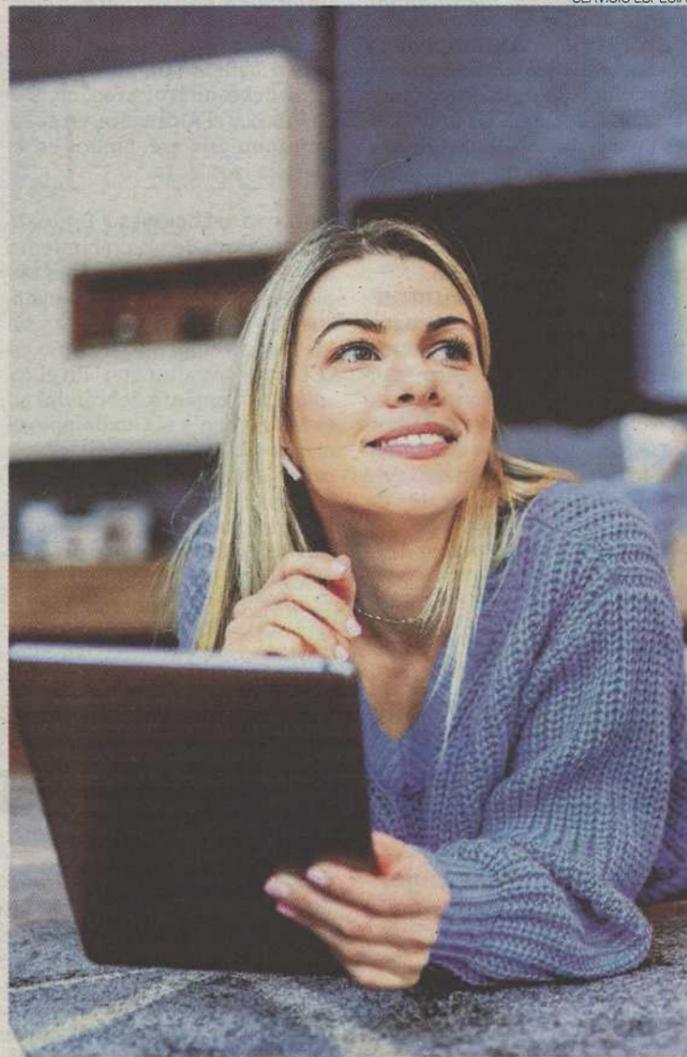
EL PERIÓDICO
eparagon@elperiodico.com
ZARAGOZA

Fundación Ibercaja dispone en sus plataformas digitales de una variada oferta de recursos didácticos, de orientación laboral y culturales que estos días, durante la campaña #yomequedoencasa, constituyen una interesante oferta para niños y adultos. Con este abanico de herramientas online, reafirma su compromiso permanente de ofrecer apoyo y recursos a las personas y así contribuir al desarrollo social y de los territorios.

Ibercaja Orienta (orienta.ibercaja.es), en colaboración con CEPYME ARAGÓN, es un servicio digital gratuito que tiene como objetivo ayudar a jóvenes, padres y

educadores en la toma de decisiones sobre los itinerarios formativos y profesiones más adecuados para cada persona y situación. Incluye un buscador de estudios, zonas diferenciadas para jóvenes, padres y educadores, un cuestionario de intereses profesionales y recursos para evitar el fracaso escolar.

Ibercaja Aula en Red (aulaenred.ibercaja.es) es un servicio dirigido a la comunidad educativa, que ofrece un conjunto de actividades, recursos didácticos y aplicaciones orientadas a potenciar el aprovechamiento del trabajo que docentes y alumnos realizan en el aula. Incluye una gran cantidad de contenidos didácticos para diferentes niveles educativos y áreas de conocimiento, entre los que destacan



SERVICIO ESPECIAL

► Fundación Ibercaja ofrece numerosos contenidos.

INTEGRACIÓN

es un espacio promovido por **Fundación CAI, Fundación Ibercaja, DFA y Plena Inclusión**, con el objetivo de informar y dar voz a los principales colectivos de personas con discapacidad y enfermedad mental y sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de la integración.



Más de 30 años trabajando por la normalización de las personas con discapacidad física

Somos Capaces

Zaragoza: c/ José Luis Pomarón 9. 976 59 59 59
Huesca: c/ Aragón 3. 974 23 06 46
Teruel: c/ Ripalda 5. 978 61 96 19

Con la colaboración de:



Y la semana que viene, una voluntaria dará una clase de lengua de signos.

Para que las personas con discapacidad no pierdan el contacto, los grupos de autogestores se reúnen por videoconferencia.

También se están organizando actividades de ocio.

Este domingo, las personas con discapacidad, sus familias y los profesionales de Plena inclusión Aragón se conectarán por videoconferencia para tomar juntos el vermú.

Plena inclusión Aragón informará en su web y las redes sociales sobre las actividades que se vayan programando.

FUNDACIÓN DFA**La importancia de los sentimientos y las emociones**

El equipo de los centros de Desarrollo Infantil y Atención Temprana de Fundación DFA, compuesto por psicólogas, terapeutas ocupacionales, logopedas y fisioterapeutas, nos ofrecen una serie de consejos sobre las emociones y la información que les transmitimos a los y las más 'peques' de la casa. Porque no solamente es importante centrarse en las rutinas diarias y las actividades, sino gestionar tanto la información como los sentimientos que nos produce a mayo-



SERVICIO ESPECIAL

►► Es un buen momento para potenciar su autonomía.

res y pequeños esta situación de aislamiento en los domicilios, especialmente en aquellos niños o niñas con dificultades en el desarrollo o alguna discapacidad.

«Hay que adaptar la información y dosificar la cantidad a la edad y capacidad, e invertir tiempo

en que entiendan la situación a su manera, sobre todo aquella como salir a la calle o ir al colegio, y que entiendan que no es una decisión propia. No pasa nada por contestar 'no lo sé' y siempre ayuda hacer uso de los apoyos visuales, sean dibujos o videos. Muchos

niños y niñas necesitarán que les repitan una y mil veces la misma explicación con el objetivo de sentirse seguros».

Puede ser buen momento para centrarnos en potenciar su autonomía e implicar a los peques en la elección de las actividades de ocio o en esa actividad especial de fin de semana, «les hará sentir que son válidos en sus casas y, sobre todo, que se les tiene en cuenta».

En estos momentos lo que más nos sobra es tiempo. Aprovechémoslo para fortalecer vínculos, compartir actividades y escucharlos. Es importante hablar con los 'peques' de cómo se sienten y poner nombre a sus emociones. «No olvidemos, tanto mayores como pequeños, que nos podemos permitir sentir mal en algunos momentos. Pasar por varios estados de ánimo es normal».

el programa Finanzas Básicas para incrementar la cultura financiera a través de juegos, vídeos y otros recursos.

En este mismo canal, es posible visualizar las conferencias del Programa Educar para el Futuro, un consolidado foro de debate sobre innovación educativa, en el que participan reconocidos expertos de diferentes lugares del mundo.

La web del Museo Goya (museogoya.ibercaja.es) documenta la obra artística del mismo a través de diferentes recursos, fichas de obras, e itinerarios recomendados. Para profundizar en la antigua casa palacio de Jerónimo Cósida, una de las más bellas de la arquitectura civil del renacimiento zaragozano. Es un referente en la obra y figura del pintor aragonés que ofrece un espacio único para los amantes del arte y de la obra del genio universal. Exhibe, entre otras destacadas obras y autores, 19 obras del pintor y todas las series de grabados que Goya realizó desde 1778 hasta 1825. A través de Youtube se pueden conocer algunas obras del museo en tres idiomas: español, francés e inglés.

El portal web del Fondo Histórico de Aragón (fondohistorico.dearagon.ibercaja.es) de Fundación Ibercaja ofrece desde 2018 documentos digitalizados y accesibles e imágenes que recorren ocho siglos de historia, cuyos originales se custodian en el Archivo de la Corona de Aragón, en Barcelona, y en el Archivo Histórico Nacional, en Madrid. ≡

Recomendaciones y actividades para familias con niños y niñas

Continúa la situación de aislamiento en los domicilios para superar entre toda la población la crisis sanitaria originada por el covid-19

EL PERIÓDICO
eparagon@elperiodico.com
ZARAGOZA

Profesionales de diferentes áreas nos ofrecen recomendaciones para sobrellevar mejor el aislamiento. El equipo de los centros de Desarrollo Infantil y Atención Temprana de Fundación DFA quiere trasladar una serie de consejos y propuestas dirigidos a aquellas familias con niños y niñas, especialmente aquellos que presenten dificultades en el desarrollo o alguna discapacidad.

Es importante recordar que hay que intentar mantener ciertas rutinas y actividades de la vida cotidiana. Con los más pequeños/as es importante establecer rutinas tanto educativas como de ocio, incorporando ejercicio o pautas de movilidad, actividades donde desarrollen su imaginación con cuentos e historias, y juegos que favorezcan su creatividad ya sea a través de la ex-



SERVICIO ESPECIAL

►► Es importante establecer rutinas educativas y de ocio.

presión gráfica, con dibujos o pinturas, como la corporal, a través de bailes y música, un elemento que ayuda a mantener el buen humor. Las profesionales destacan la importancia de establecer rutinas sin olvidar mantener una cierta flexibilidad dentro de cada una de las actividades: «por ejemplo, dentro de la comida es posible que tu hijo/a no aguante todo el rato sentado o que no tenga tanta hambre y se puede permitir levantarse o incluso comer de pie.

O si un día no echa siesta y con estar tranquilo un rato es suficiente poder permitirlo sin culpabilidad». También aconsejan diferenciar entre el fin de semana y entre semana: «sábados y domingos podemos desviarnos de la rutina y buscar actividades diferentes como un bingo, un cine con palomitas, un 'picnic', una fiesta de disfraces o un karaoke».

Para niños/as con dificultades auditivas, de comprensión o con trastorno del espectro autis-

ta, los apoyos visuales son una herramienta fundamental para poder explicar cosas o para poder seguir las rutinas diarias. Cuando no haya discapacidad auditiva, la música ayuda a llevar la rutina y mantener la calma, por ejemplo, se puede recoger la habitación al ritmo de alguna canción que nos guste.

La adaptación del entorno y los objetos son ideas muy interesantes: «que el salón se convierta en el parque, las almohadas son paredes, un obstáculo para pasar o una rampa... animamos a construir espacios como medio de expresión motriz».

Además, recomiendan reservar otro espacio de la casa como 'rincón de la calma' con luz tenue, material blando para tumbarse, juguetes para morder o lanzar... Esto es importante para ayudar a calmar la ansiedad, especialmente en aquellos niños/as con dificultades en el procesamiento sensorial, con trastorno del espectro autista u otros trastornos de estas características. ≡



ahora es
Plena inclusión
Aragón

Misión: Mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y de sus familias



C/ Joaquina Zamora, 4 Bajos
976 738 581
50018 Zaragoza
info@plenainclusiionaragon.com

