

Estado de alarma por el COVID19

Consejos para favorecer el bienestar emocional de tu familiar con discapacidad intelectual o del desarrollo



Intenta hablar con tu familiar con normalidad tal y como lo haces habitualmente.

En la medida de lo posible usa mensajes positivos.



Procura ofrecerle cosas que le hagan sentir bien como escuchar música, comer un helado, ver su película favorita, etc.



Acercaros emocionalmente.

Dar muestras de afecto hace que nos sintamos más cerca de los demás, reduce la ansiedad y estimula el sistema inmunitario.

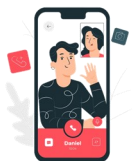


El sentido del humor puede ser un gran aliado en estos momentos.



Busca actividades en las que pueda colaborar y sentirse útil, con las que pueda ocupar su tiempo, para hacer en familia...

E intenta favorecer su autonomía en la medida de lo posible.



Aunque nos quedemos en casa, podemos facilitar el contacto con las personas que son importantes para tu familiar.

Puedes apoyarle para hacer llamadas, video llamadas, etc.



Y sobre todo, busca algún momento del día en el que puedas dedicar tiempo a tu propio bienestar.