



# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

Departamento de Instrucción Pública de NC, División de Niños Excepcionales Sección de Apoyo a la Enseñanza y Servicios Relacionados  
Bridgette LeCompte, MS, OTR/L & Halie Ellinger, MSOT

La Prestación de servicios remotos y en persona a medida que las escuelas reabren durante la era de COVID-19 presenta desafíos novedosos que requieren resiliencia, flexibilidad y creatividad por parte de los estudiantes, las familias y los profesionales.

Los practicantes de Terapia Ocupacional (OT por sus siglas en inglés) brindan una perspectiva y un conjunto de habilidades únicas para resolver problemas e implementar soluciones innovadoras para la persona, el entorno y la ocupación. Debido a la situación actual y la interrupción en las rutinas, existe la necesidad de que los profesionales de OT proporcionen a ambos sistemas, niveles de apoyo para todos los estudiantes y el personal, así como intervenciones individualizadas que atiendan el bienestar, la equidad y la accesibilidad.

Las categorías a continuación resaltan áreas importantes a abordar en consideración de los impactos de COVID-19. Cada categoría tiene hipervínculos con ideas y recursos de intervención para guiar la práctica. Este recurso no pretende ser completo ni tampoco un requisito, sino más bien proporcionar consideraciones útiles para cambiar las prácticas de tal manera que apoyen a los estudiantes y otras personas durante este tiempo. Las decisiones y las intervenciones deben seguir siendo individualizadas y colaborativas para satisfacer las necesidades únicas de los estudiantes, las familias, los equipos de trabajo, las escuelas y los sistemas. Los profesionales deben consultar y adherirse a la guía de seguridad y salud proporcionada por los documentos [NC DHHS Strong Schools](#) y [NC DPI Lighting our Way Forward](#).

## Cuidado Propio

- Higiene
- Rutinas
- Actividad Física
- Auto-Regulación



## Salud Mental

- Habilidades Socio-emocionales
- Estrategias para Manejar Situaciones
- Participación Social
- Ocio y Relajamiento



## COVID-19

- Usando una Mascarilla
- Distanciamiento Social
- Lavado de Mano
- Interocepción



## Asuntos Académicos

- Hábitos de Trabajo y Estudio
- Organización
- Siguiendo un Horario
- Trabajando con la Tecnología



## Nivel de Sistemas

- Modificaciones del Entorno
- Apoyo de los Maestros/as
- Programación para Estudiantes
- Justicia Ocupacional y Abogación



## Transiciones

- Entorno
- Tareas
- Transición Postsecundaria
- Auto Determinación



Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la Consultora de Terapia Ocupacional, Bridgette LeCompte a [Bridgette.LeCompte@dpi.nc.gov](mailto:Bridgette.LeCompte@dpi.nc.gov) o al tel. (984) 236-2638.



# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## Cuidado propio

### Higiene

#### En-persona:

- Enseñe habilidades y las expectativas para lavarse las manos, mantener las manos alejadas del rostro y evitar tocar a los demás y sus materiales (use historias sociales, canciones, imágenes visuales, etc).
- Proporcione [historias sociales](#) o ejemplos para demostrar el comportamiento adecuado al estornudar o toser y mantener limpias las áreas del salón de clases.

#### Remotas/Virtuales:

- Revise y discuta la conducta apropiada de higiene para las clases virtuales.
- Utilice modelos de video y uso compartido de pantalla para demostrar cómo lavarse las manos correctamente y promover otras habilidades de cuidado personal.

#### Ambos Entornos:

- Proporcionar [enseñanza apropiada para la edad de asuntos de COVID-19](#) e importantes prácticas de higiene para promover la salud y la seguridad de los estudiantes.



### Rutinas

#### En-persona:

- Completar un análisis de tareas de las rutinas del aula y desarrollar sistemas de apoyo para que los estudiantes logren una transición eficiente y segura.
- Incorporar una rutina de limpieza para mantener los materiales de los estudiantes separados y ayudar con los procedimientos de limpieza (que sea divertido).

#### Remotas/Virtuales:

- Apoyar el desarrollo de [Rutinas Matutinas](#) (tareas de higiene, la hora del desayuno, afirmaciones positivas, etc.)
- Promover rutinas consistentes tanto en el hogar como la escuela.

#### Ambos Entornos:

- Discuta la importancia de las rutinas de cuidado personal y [discutir los hábitos de dormir](#) (inclusive de horarios consistentes para dormir y despertar) para promover una participación mayor en las actividades del día.





# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## Actividades Físicas

### En-persona:

- Fomente el movimiento físico dentro de las actividades y los descansos, los cuales estén conformes a las pautas de distanciamiento social. Fomente también opciones de asientos flexibles (por ejemplo, actividades en la silla o en el escritorio).

### Remotas/Virtuales:

- Integre periodos de descanso para el movimiento físico dentro de las sesiones y eduque a las familias sobre su importancia, especialmente durante el aprendizaje virtual.

### Ambos Entornos:

- Enséñeles a los estudiantes posturas de yoga relacionadas a ciertos animales para fomentar el estiramiento y la salud física.



## Auto Regulación

### En-persona:

- Proporcione experiencias sensoriales relajantes y apoye un ambiente de clase acogedor.

### Remotas/Virtuales:

- Identifique estrategias para calmarse a sí mismo o aumentar la excitación utilizando materiales preferidos dentro del hogar para promover el nivel adecuado para la participación en línea.
- Apoyar al estudiante y la familia en la designación de una "zona de descanso" en el hogar donde el estudiante pueda tomar un descanso y autorregularse según sea necesario.

### Ambos Entornos:

- Utilice un medidor de energía u otro elemento visual para enseñar a los estudiantes cómo identificar, comunicar y atender su estado regulatorio.





# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## Salud Mental

### Habilidades Socio-Emocionales

#### En-persona:

- Apoye un entorno de clases tranquilo (reduzca las distracciones, intente usar la música relajante, agregue efectos visuales positivos, modele y use el método terapéutico de su propio ser: el uso de tu propia personalidad, opiniones, y juicio propio).
- Cree un sistema de registro diario estructurado para que los estudiantes compartan sentimientos y desafíos: por ejemplo, un registro de zonas de regulación (como se sienten los estudiantes emocionalmente) o un medidor de ánimos (batería) para evaluar el nivel de energía de los estudiantes.

#### Remotas/Virtuales:

- Enseñe la identificación de emociones utilizando elementos visuales concretos, como un [termómetro de emociones](#). Puede ser creado usando un formulario rellenable compartido o el/la alumno/a puede dibujar uno. Fomente el uso diario de este termómetro visual con la familia para crear un hábito y fomentar la auto concientización.

#### Ambos Entornos:

- Lea Historias sociales y/o libros. Practique la identificación de personajes, sentimientos, y formas de pensar. Discuta como podemos compartir nuestros sentimientos.



### Estrategias para Manejar Situaciones

#### En-persona:

- Integrar afirmaciones positivas y la técnica de respiración profunda dentro de las rutinas del salón de clases.
- Desarrolle rutinas de auto calmación individualizada, al igual que espacios individuales, y otras estrategias que los estudiantes puedan inicializar por si mismos cuando se sientan abrumados o molestos en el salón de clases.

#### Remotas/Virtuales:

- Crear una rutina relajante/calmante basada en preferencias sensoriales y actividades preferidas en el hogar (como por ejemplo apretar plastilina, frotar una manta suave, colorear, hacer yoga, etc.)
- Hacer actividades a través del uso de concientización completa (estar completamente presente y consciente) y la práctica de la respiración profunda. Comparta la pantalla con una imagen de un lugar favorito o un video relajante.

#### Ambos Entornos:

- Identificar estrategias para que los estudiantes comuniquen fácilmente sus necesidades a los maestros (por ejemplo, un rotafolio pequeño con zonas o un letrero que indique pausa cuando necesitan un descanso).





# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## Participación Social

### En-persona:

- Comunicar reglas claras sobre las expectativas de distanciamiento social y ejemplos de juegos de roles para el estudiante. Use lenguaje “esperado” vs. “inesperado” para ayudar a enmarcar las reglas sociales.
- Cree una lista de opciones para juegos socialmente distanciados que los estudiantes pueden jugar en el recreo o en el salón de clases. Fomente las oportunidades de socialización a lo largo del día.

### Remotas/Virtuales:

- Apoyar las habilidades de manejo de la tecnología y fomentar nuevas vías de participación social, como videoconferencias grupales, enviar una tarjeta a un compañero de clase, escribir un correo electrónico, llamar a un amigo, etc.

### Ambos Entornos:

- Facilitar grupos de apoyo para estudiantes y participación en actividades sociales significativas.



## Ocio y Relajamiento

### En-persona:

- Apoyar a los maestros en la identificación de actividades alternas para los estudiantes durante tiempo libre teniendo en cuenta las pautas de seguridad.

### Remotas/Virtuales:

- Cree un **tablero de opciones** para las actividades de tiempo libre en el hogar.

### Ambos Entornos:

- Promover la incorporación de intereses especiales, pasatiempos y actividades esparcidas dentro de las rutinas y sesiones para reducir el estrés, proporcionar equilibrio y promover la felicidad.





# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## COVID-19

### Usando una Mascarilla

#### En-persona:

- Incluya apoyos visuales dentro del entorno para el uso adecuado de la mascarilla y modele las reglas / expectativas.
- Colaborar con los maestros/as para crear un [compromiso de asociación en el salón de clases](#).

#### Remotas/Virtuales:

- Analice las rutinas y actividades típicas del estudiante en casa. Apoye la comprensión de [cuándo y cómo usar correctamente una mascarilla](#) dentro de estas rutinas.



#### Ambos Entornos:

- Comunicar y modelar claramente las expectativas. Fomente el uso, haciéndolo divertido (crear historias sobre mascarillas, juegue a personajes de superhéroes, decore mascarillas, etc.).
- Identifique estrategias alternas para los estudiantes que tienen dificultades para ponerse / quitarse o usar una mascarilla.

### Distanciamiento Social

#### En-persona:

- Modificar el salón de clases o el entorno escolar mediante la configuración inicial y el uso de elementos visuales.
- Brinde oportunidades para que los estudiantes practiquen medir la distancia y mantenerse a 6 pies de los demás en el salón de clases (jugar e incorporar habilidades sociales).

#### Remotas/Virtuales:

- Apoyar a las familias con la enseñanza de las precauciones de COVID-19 y las reglas de distanciamiento social a los estudiantes. Para hacerlo divertido, las familias pueden jugar Bubble Up cuando estén en la comunidad. Al pasar o estar cerca de otras personas, diga "¡Bubble Up!" y la familia se acurrucan juntos.



#### Ambos Entornos:

- [Explique el distanciamiento social a los estudiantes](#) a través de videos, juegos o actividades de medición para una mayor comprensión de la distancia.

Los profesionales deben consultar y adherirse a la guía de seguridad y salud proporcionada por los documentos de [NC DHHS Strong Schools](#) y [NC DPI Lighting our Way Forward](#).



# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## Lavado de Manos

### En-persona:

- Utilice imágenes, modelos de compañeros o modelos de video para enseñar técnicas de lavado de manos.
- Implemente [actividades atractivas](#) para que el lavado de manos sea divertido.

### Remotas/Virtuales:

- [Enseñe la importancia de reducir la propagación de gérmenes](#) y fomente la práctica basada en las rutinas y actividades del hogar de los estudiantes.



### Ambos Entornos:

- Discuta las expectativas sobre cuándo lavarse las manos y con qué frecuencia.
- Incorporar oportunidades frecuentes para practicar y visualizar preposiciones (arriba, entre, juntas) y minuciosidad.

## Interocepción

### En-persona:

- [Integre lecciones de interocepción](#) y rutinas de "autoevaluación" en el salón de clases para que los estudiantes aumenten la conciencia de sí mismos de su cuerpo y sentimientos. Lea historias sociales para explicar por qué es importante prestar atención a nuestros cuerpos durante COVID-19.

### Remotas/Virtuales:

- Utilice la atención plena y estrategias de visualización de escaneo corporal durante las sesiones virtuales (como hacer que el estudiante escanee para evaluar la posición del cuerpo en la estación de trabajo en casa e identificar cómo se siente su cuerpo y su mente).



### Ambos Entornos:

- Enseñe a los estudiantes a describir y comunicar sentimientos.
- Crear juegos de correspondencias para identificar síntomas fisiológicos que se correspondan con las emociones (es decir, dolor de estómago, nerviosismo, lentitud, dolores de cabeza, etc.)

Los profesionales deben consultar y adherirse a la guía de seguridad y salud proporcionada por los documentos de [NC DHHS Strong Schools](#) y [NC DPI Lighting our Way Forward](#).



# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## Asuntos Académicos

### Hábitos de Trabajo y Estudio

#### En-persona:

- Utilice listas de verificación, elementos visuales u otros apoyos en el salón de clases para seguir instrucciones, comprender el papel del estudiante y la realización de tareas.

#### Remotas/Virtuales:

- Utilice un temporizador virtual, listas de verificación editables u otros apoyos visuales durante las tareas para promover la atención sostenida y la finalización de tareas.
- Hacer recomendaciones para hábitos de estudio consistentes y una configuración estructurada del espacio de trabajo en el hogar.

#### Ambos Entornos:

- Complete análisis de tareas y divida las asignaciones en pequeños fragmentos para que las cargas de trabajo sean más manejables.
- Implementar descansos de movimiento y opciones de asientos flexibles.



### Organización

#### En-persona:

- Proporcionar modificaciones ambientales a las estaciones de trabajo del salón de clases para apoyar la organización y los sistemas de limpieza.
- Enseñar las expectativas para el uso del espacio de trabajo y los materiales, incluyendo límites.

#### Remotas/Virtuales:

- Ayude a los estudiantes y las familias a establecer un espacio para el trabajo en casa (por ejemplo, un contenedor para los suministros, un contenedor para las tareas, un contenedor “terminado” para las tareas completadas y solo los materiales necesarios para una tarea a la vez).

#### Ambos Entornos:

- Enseñe a los estudiantes cómo usar un sistema de trabajo estructurado o una lista de verificación para apoyar la organización y las habilidades de administración del tiempo (pídales que marquen con una palomita/marca después de cada tarea para alentar la finalización de la tarea).





# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## Siguiendo un Horario

### En-persona:

- Crear un horario visual para las actividades escolares e incorporar tiempo dedicado al movimiento, la socialización, ir al baño, las transiciones y lavándose las manos.

### Remotas/Virtuales:

- Desarrollar un horario para las horas después de clases en su hogar con refuerzos positivos y actividades preferidas.

### Ambos Entornos:

- Promover expectativas claras y consistentes, establecer rutinas para reducir la sensación de incertidumbre, y crear un ámbito de normalidad.



## Trabajando con la Tecnología

### En-persona:

- Enseñar a los estudiantes cómo manejar la tecnología y mantener equipos preparados para días de aprendizaje remoto y/o el acceso durante operaciones normales.

### Remotas/Virtuales:

- Enseñar a los estudiantes acerca de las reglas sociales de tecnología, expectativas de comportamiento y el tiempo al frente de la pantalla.
- Envíele a los estudiantes y sus familias instrucciones de vídeo o imagen para plataformas tecnológicas.
- Utilizar las opciones para compartir la pantalla, enseñarles a los estudiantes cómo enviar un correo electrónico, buscar en el Internet, practicar la mecanografía, etc.

### Ambos Entornos:

- Enseñar a los estudiantes habilidades tecnológicas, como escribir, usar un "mouse", navegar a través del "software" y como cuidar el equipo.



# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## Nivel de sistemas

### Modificaciones del Entorno

#### En-persona:

- Apoyar la administración con la modificación del entorno escolar, las rutinas y el uso de espacios.
- Incorpore objetos visuales y recordatorios para el distanciamiento social (estableciendo límites en el aula, creando una configuración eficiente, proporcionar objetos visuales, etc.).
- Proporcionar sistemas para transiciones de pasillos, como designar vías coherentes.

#### Remotas/Virtuales:

- Desarrolle y proporcione recursos en toda la escuela a las familias para la ergonomía y para crear un espacio apropiado de trabajo en el hogar, incluyendo un espacio de trabajo designado (organizado, libre de desorden, seguro).

#### Ambos Entornos:

- Asegurar accesibilidad del ambiente de aprendizaje y diferenciación de materiales para los estudiantes, basado en su habilidades y destrezas más destacadas y necesidades únicas.



### Apoyo de los Maestros/as

#### En-persona:

- Realice un análisis de tareas y proporcionar sugerencias para adaptaciones de tareas para apoyar a los maestros y estudiantes a adherirse a las precauciones y guía de contacto (por ejemplo, reducir la necesidad de apoyo táctil mediante el uso de tijeras para abrir los paquetes, el uso de zapatos con velcro, cortando materiales antemano, etc.).

#### Remotas/Virtuales:

- Apoyar a los maestros con identificación de estrategias para la instrucción remota, cambiando a un formato en línea y un lugar de trabajo conveniente.

#### Ambos Entornos:

- Identifique sistemas y recursos de apoyo para los maestros y el personal para prevenir el agotamiento y promover salud mental positiva.
- Incorpore y demuestre elementos del uso terapéutico del “yo” en las interacciones.





# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## Programación para Estudiantes

### En-persona:

- Lleve a cabo una evaluación de necesidades utilizando SWOT “strengths, weaknesses, opportunities, and threats” (fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas) cuando regresen a la escuela para desarrollar estrategias o programas que enfrentan las preocupaciones de ciertas poblaciones o de la comunidad escolar.

### Remotas/Virtuales:

- Promueva oportunidades extracurriculares virtuales y grupos sociales para apoyar la participación y conectividad de los estudiantes.

### Ambos Entornos:

- Desarrolle programas e iniciativas escolares para apoyar la salud mental, el aprendizaje socio-emocional y la seguridad (utilice conceptos y estrategias que se basan en [atención informada sobre el trauma](#)).
- [Integrar intervenciones y apoyos conductuales positivos.](#)



## Justicia Ocupacional y Abogación

### En-persona:

- Proporcionar apoyo a los estudiantes y colegas que están experimentando traumas o inequidades durante este tiempo. Asegúrese de que se sientan escuchados y apoyados en el entorno escolar.

### Remotas/Virtuales:

- Evaluar y dirigirse a las barreras que limitan la participación en el aprendizaje remoto y las ocupaciones significativas (utilizar plataformas tecnológicas interactivas para promover la atención sostenida, ofrecer métodos alternativos de comunicación para los estudiantes, agregar actividades físicas y descansos de movimiento, incorporar actividades significativas, etc.).

### Ambos Entornos:

- Promover prácticas de sistema que ofrezcan a los estudiantes rutinas estructuradas, actividades equilibradas, autonomía, oportunidades de inclusión y acceso a una participación diversa.
- Programas de apoyo para familias que necesitan recursos (por ejemplo: bancos de alimentos, acceso a tecnología, kits de aprendizaje en el aula, etc.).
- Proporcionar educación al personal sobre los impactos de la justicia y equidad ocupacional.
- Abogar por una instrucción, un currículo y un entorno accesible a través del [diseño universal para el aprendizaje](#).
- Comunicarse con las familias a través de múltiples medios para proporcionar educación, apoyo y recursos.



# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## Transiciones

### Entorno

#### En-persona:

- Modifique el entorno escolar para crear espacios organizados y estructurados que hagan que los estudiantes se sientan seguros.
- Coloque un horario diario en un lugar visible en el aula donde los estudiantes puedan verlo consistentemente durante todo el día.

#### Remotas/Virtuales:

- Crear normas y expectativas claras para la participación virtual, como estrategias para comunicar necesidades e instrucciones explícitas para comportamientos apropiados.



#### Ambos Entornos:

- Proporcionar apoyo individualizado para preparar y acostumbrar a los estudiantes que están en transición a escuelas nuevas, grados nuevos y/o maestros, entre clases remotas y en persona, etc.
- Ayude a los estudiantes a modificar sus rutinas y hábitos a medida que se ajustan a su horario de verano o entre el aprendizaje en persona / remota.

### Tareas

#### En-persona:

- Incorporar múltiples formas de comunicar las direcciones y expectativas acerca de las tareas: tales como por escrito, visual, modelado, etc.
- Organizar asignaciones y actividades para aclimatar gradualmente a los estudiantes a las nuevas expectativas académicas y demandas de tareas.

#### Remotas/Virtuales:

- Modificar tareas para reducir la necesidad de materiales y recursos excesivos en el hogar.
- Proporcionar múltiples medios de acceso para las instrucciones y expectativas de las tareas.



#### Ambos Entornos:

- Hacer que las rutinas académicas y las expectativas de las tareas sean lo más consistentes y claras posibles.
- Simplifique las demandas de las tareas y concéntrese en brindar momentos de éxito con la mayor frecuencia posible.



# El Valor de la Terapia Ocupacional Escolar Durante la Era del COVID-19

## Transición Postsecundaria

### En-persona:

- Incorporar habilidades y trabajos cotidianos en las funciones y rutinas del aula, tales como limpiar y organizar materiales, ser el líder del aula por el día, etc.

### Remotas/Virtuales:

- Hay que asegurar que, en su vida diaria, los estudiantes mantengan hábitos saludables y enseñarles las habilidades necesarias, tales como alimentarse adecuadamente, cuidar la higiene, ayudar en el hogar, etc. Cuidar la salud y el ambiente en el hogar es importante para que la enseñanza remota tenga éxito.



### Ambos Entornos:

- Apoyar metas vocacionales individualizadas e identificar maneras para que los estudiantes practiquen habilidades vocacionales en la escuela, el hogar o la comunidad mientras se distancian socialmente.
- Hable de la escuela como una comunidad, incluyendo lo que significa ser un buen ciudadano y contribuir a la comunidad

## Auto Determinación

### En-persona:

- Involucrar a los estudiantes en las decisiones sobre las lecciones y el ambiente del aula, pregúntele su opinión sobre lo que los hace sentir más cómodos y seguros.

### Remotas/Virtuales:

- Permitir que los alumnos se auto identifiquen cuando necesiten tomar descansos durante las sesiones virtuales (crear un sistema para saber cómo pueden solicitar un descanso y cuánto tiempo puede durar el descanso).

### Ambos Entornos:

- Apoyar a los estudiantes con sus necesidades de [autodefensa](#) y la comunicación durante situaciones difíciles.
- Crear oportunidades para que los estudiantes hablen sobre sus fortalezas, tomen decisiones y establezcan metas para fomentar la autonomía y ayudarlos a sentirse en control durante este tiempo.
- Hablar sobre los retos y formas de resolver problemas.

