

Ayudando a crecer a mi hijo

Trabajamos por una forma diferente de ver el mundo

INSTITUTO NACIONAL PARA CIEGOS

AYUDANDO A CRECER A MI HIJO

Guía práctica de estimulación

para padres y maestros

OLGA LUCÍA RUIZ BARRERO

Colombia, 2000

INSTITUTO NACIONAL PARA CIEGOS

Trabajamos por una forma diferente de ver el mundo

INSTITUTO NACIONAL PARA CIEGOS

Director General

DEAN LERMEN G.

Subdirector General

LUIS RAFAEL SANTOS ACOSTA

Elaborado por:

OLGA LUCÍA RUIZ BARRERO

Diseño e Impresión

EDITORIAL INCI

Teléfono: 290 80 25

Se imprimieron 300 ejemplares
en el mes de Septiembre de 2000

Bogotá, D.C.

Ayudando a crecer a mi hijo

Estimados padres:

Como padres de un niño con limitación visual, ustedes tienen una gran responsabilidad. Cualquier ventaja que su niño pueda sacar de la vida se la deberá, en gran parte, a lo que ustedes hacen por él en su hogar.

Para que actúen eficientemente, lo primero que deben hacer es conocer a su niño, saber cómo crece y qué pueden esperar de él a medida que pasa el tiempo.

Esta guía espera servirles en este proceso, indicándoles de una manera clara y sencilla la forma en que su niño aprende y cómo ustedes, en su papel de padres, pueden ayudarlo. La tarea que les espera no es fácil, estará llena de momentos duros pero también gratificantes.

Nuestro propósito es orientarlos en su labor como padres de un niño con limitación visual.

¡SUERTE Y ÁNIMO EN LA TAREA QUE INICIAN!

INSTITUTO NACIONAL PARA CIEGOS

Ayudando a crecer a mi hijo

ÍNDICE

¿Qué hacemos?	7
¿Cómo utilizar la guía?	8
¡No quiere...!	9
¿Qué necesito?	10

Pelota sonora	11
Plantilla de texturas	11
Títeres de media	12
Rodillo de espuma	13
Masa	14
¿Por dónde empezamos?	15
Rutina diaria sugerida	16
Actividades de la mañana	16
¿Qué debemos esperar de nuestro hijo?	19
¿Y... el castigo?	20
Primeras tareas que ayudan a un buen desarrollo	21
Control de cabeza	22
Cambiar de posición	23
Sentarse	24
Gatear	25
Caminar	26
Esquema corporal	27
Presión y manipulación	28
Comunicación y lenguaje	29

INSTITUTO NACIONAL PARA CIEGOS

Ayudando a crecer a mi hijo

¿QUÉ HACEMOS?

Si ustedes tienen sospechas de una posible limitación visual en su hijo o ya existe la confirmación por parte de un médico oftalmólogo, busque apoyo en el servicio del Instituto Nacional para Ciegos -INCI- o recurra a la Secretaría de educación o a los programas de Crecimiento y Desarrollo de la Secretaría de Salud.

INSTITUTO NACIONAL PARA CIEGOS

¿CÓMO UTILIZAR LA GUÍA?

La guía se inicia con observaciones generales sobre el desarrollo del niño ciego, acompañadas de actividades que facilitan la adaptación del niño a su entorno.

Ustedes deben observar a su niño lo que él hace y lo que aún no de manera que puedan iniciar con estas últimas. A medida que su niño lo vaya logrando seguirá con otra actividad.

No olviden tener en cuenta el proceso tal y como se muestra en la guía. Por ejemplo: su niño no se va a parar antes de sentarse.

Ayudando a crecer a mi hijo

¡NO QUIERE...!

Si su niño se muestra reacio para realizar una actividad debe revisar qué pasa: tiene hambre, está mojado tiene frío o calor. Si está cómodo, tal vez no sea el momento de realizar la actividad. No le insista. Tranquilícelo e inténtelo otra vez.

¿QUÉ NECESITO?

Además de su buena disposición para trabajar ustedes necesitan una serie de elementos que les serán muy útiles no solo para desarrollar las actividades de la guía sino para que su niño pueda jugar todos los días.

Lo primero que deben hacer es acondicionar un rincón de la alcoba del niño, en donde en forma ordenada puedan guardarse todos los juguetes y materiales de trabajo de manera que a todos les quede fácil sacarlos y volverlos a guardar.

Aquí le sugerimos algunos elementos que ustedes pueden hacer o adaptar, pero no son los únicos, anímense a hacer otros o a adaptar los que se encuentran en el mercado.

PELOTA SONORA:

Materiales: Pelota plástica, puntilla, piedras o frijoles.

Pasos: Abra un hueco en la mitad de la pelota y llénela con piedritas frijoles o cascabeles.

PLANTILLAS DE TEXTURAS:

Materiales: Cartón paja, solución de caucho, telas de diferentes texturas, lija de diferente calibre, tijeras y espuma.

Pasos: Recorte el cartón paja en forma de huella del pie o en rectángulos de 7 cm x 9 cm Recorte las telas de diferentes texturas según el modelo que usted escoja. Entre más texturas tenga, mejor.

TITERES DE MEDIA:

Materiales: Media de lana de hombre, un cuarto de cartulina, retazos de tela, pegante y tijeras.

Pasos: 1- Corte un círculo del tamaño de la puntera de la media y fórrala con tela, pegue el círculo en la puntera.

2- Haga una lengua larga y péguela en el círculo trate de que sobresalga la puntica.

3- Meta la mano tratando de que el dedo pulgar quede abajo, abre y cierre los dedos imitando el movimiento de la boca.

Ayudando a crecer a mi hijo

RODILLO DE ESPUMA:

Materiales: Rodillo de espuma, palo de escoba, tela suave, cascabeles, agujas, hilo y tijeras.

Pasos: 1- Meta el palo del rodillo hasta que salga al otro lado.

2- Forre el rodillo con telas suaves de colores llamativos.

3- Corte telas de diferentes texturas y cósalas en el rodillo ya forrado.

4- En los extremos, cosa fuertemente unos cuantos cascabeles.

MASA :

Materiales: Harina de trigo, colbón, agua y temperas.

Pasos : Añada poco a poco colbón a la harina hasta que quede una masa consistente y suave, poco a poco añada las témperas del color que desee. Si es necesario

añada un poco de agua y guárdela en la nevera hasta que la utilice.

Ayudando a crecer a mi hijo

¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

Ustedes no sólo son padres de un niño con limitación visual, probablemente tienen más hijos y son trabajadores que realizan otras actividades, así que para poder llevar a cabo el programa de estimulación para su hijo deben

empezar por organizarse de manera que el niño reciba la atención que necesite y se involucre en sus vidas sin convertirse en el centro de atención.

Por lo tanto, sugerimos establecer una rutina diaria que haga más fácil el proceso que van a iniciar; es fundamental establecerle horarios a su hijo, ya que este es el primer paso para que el mundo tenga orden y organización para él.

Es probable que ustedes crean que el ceñirse a una rutina les ocupe todo el día, ¡pero no es así! Porque las exigencias de su hijo irán disminuyendo a medida que aprenda cómo actuar en cada momento, así se hará más independiente y los espacios rutinarios como comer o ir a dormir serán excelentes momentos de comunicación y, por lo tanto, de aprendizaje.

RUTINA DIARIA SUGERIDA

ACTIVIDADES DE LA MAÑANA

Primera actividad: Despierte a su hijo, hablele al entrar en la alcoba, acarícielo, dese tiempo para contarle y planear conjuntamente el día. No lo saque de la cama o le quite la sábana sin decirle lo que pasa. Recuerde que él no los puede ver.

Llévelo al baño para cambiarle el pañal o sentarlo en la mica o taza. Es bueno que el niño sepa que ese es el lugar apropiado para hacer "chichí" y "popó".

Desayuno: Cuéntele qué alimentos va a desayunar. Disfruten juntos de las sensaciones como el olor y la temperatura de los alimentos.

¡POR FAVOR!... Permítale masticar los alimentos, si no lo hace el desarrollo del lenguaje será más lento.

Baño: Si usted lleva a su hijo después de cada comida al baño muy pronto aprenderá a ir solo. El baño diario es un excelente momento para que su hijo conozca su cuerpo y realice ejercicios gratificantes. El sentido del tacto es

fundamental para su hijo y, contrariamente a lo que piensa el común de la gente, no sólo está en las manos y pies, sino en todo el cuerpo. De manera que estar desnudo en contacto con el agua y la piel de mamá o papá es muy enriquecedor.

Frótele el cuerpo, dígame que le está tocando un brazo, "el brazo de..." (nombre del niño), "¡tu brazo!", así con cada parte de su cuerpo.

Vestido: Cuando vista a su niño permita que él le ayude, que toque la ropa, muéstrole la diferencia de cada una de las prendas, pero ante todo háblele de lo que está pasando en ese momento. Es decir, NO le hable del almuerzo si lo que está haciendo es poniéndole la camiseta.

Actividad Libre: Juegue con su niño cuando tenga un poco de tiempo, dele tarritos plásticos idénticos con pesos diferentes, por ejemplo en uno coloque 3 garbanzos y el otro llénelo con arena, aproveche para utilizar expresiones como "toma los tarritos, dame los tarritos, pesa mucho no pesa".

Si no tiene tiempo o prefiere tenerlo cerca a Ud. mientras hace los oficios aprovéchelo también, por ejemplo permítale tocar la aspiradora, o la brilladora, cuéntele que lo que suena es la olla a presión, enséñele que no todo lo puede tocar, aunque el sea muy pequeño el cuidado de sus manos es asunto primordial.

Almuerzo: Mientras prepara el almuerzo póngale una actividad por ejemplo si va a preparar arepas separe un poco de harina con agua para que él meta las manos enséñele cómo debe amasar, después ponga a asar las arepas y cómanlas al almuerzo, diga a papá que fue el niño quien las preparó.

Igual que el desayuno procure que el almuerzo sea placentero NO olviden describirle los alimentos, comenten en familia lo que han hecho durante el día pregúntele al niño que ha hecho y sobre todo denle tiempo a que conteste.

Actividades de la tarde: La tarde es más tranquila, aprovéchenla para pasear con su hijo por el barrio. Permítanle compartir con otros niños,

que camine
por piedrecitas, el pavimento, el pasto y la arena.

Al volver a casa pregúntenle si le gustó el paseo, lávenle las manos y tomen jugo juntos. Vayan a un lugar fresco y tranquilo donde él tenga tiempo de recordar lo que hizo.

No les de miedo guardar silencio por unos momentos. Eso nos hace falta a todos.

Acostarse: Su niño debe dormir en su propia cama, no en la de papá y mamá. El tener un lugar propio facilitará su independencia y lo llevará a adquirir mayor seguridad, así como hábitos en el dormir acordes con su edad. Procure establecer los horarios de dormir, no permita que el niño disponga de este tiempo para otras actividades.

Anímelo a quitarse la ropa y colocarse la pijama. Aproveche antes de dormir para leerle un cuento.

Si antes de dormir ustedes ven televisión compartan con su niño esta actividad. Cuéntenle qué están haciendo y por qué. Sin embargo, ¡MUCHO CUIDADO! No lo dejen solo frente a la televisión o el radio. Es muy probable que el niño empiece a repetir y a no contestar una pregunta. Si este fenómeno de repetición conocido como "ecolalia" se presenta, no se angustie, trate de exponerlo a situaciones en las que él tenga la necesidad de comunicarse, como por ejemplo:
"¿Quieres comer naranja o banano?". Ubicándolo en este tipo de situaciones, usted generará en el niño respuestas efectivas.

¿QUÉ DEBEMOS ESPERAR DE NUESTRO HIJO?

Los padres de los niños con limitación visual suelen tener muchas dudas con respecto a cómo crecerá su hijo y si deben esperar de él lo mismo que esperarían de un hijo vidente. La respuesta es. SI.

Los niños con limitación visual deben crecer sanos y felices con la ayuda de sus padres. Lo positivo en el desarrollo de su hijo se deberá, en buena medida, al concurso de toda la familia. Su niño hará o dejará de hacer lo que hacen otros niños con mayor o menor dificultad.

¿Y... EL CASTIGO?

Por qué no hablamos mejor de disciplina y de poner límites. Su niño actuará mejor si sabe qué se espera de él y el momento para iniciar este trabajo es ¡AHORA! El niño debe aprender que hay un momento para jugar, comer, dormir, etc.

Debe aprender el significado de NO - PARA - CUIDADO.

El uso de estas palabras, el horario regular y el mantenerse serenos alejará el tan temido castigo.

PRIMERAS TAREAS

QUE AYUDAN A UN BUEN DESARROLLO

Como ya les hemos dicho anteriormente su niño con limitación visual va a crecer como cualquier otro niño, siempre y cuando ustedes le brinden las mejores oportunidades de manera que pueda afrontar las situaciones que se le irán presentando a medida que crece.

Para que este trabajo lo puedan realizar de la mejor manera deben conocer, por lo menos, de forma general algunos aspectos del desarrollo que aquí les presentamos en forma sencilla y amena.

En los primeros meses de vida las sensaciones que su niño percibe a través del cuerpo, así como el amor y cuidados que recibe de mamá y papá son elementos primordiales para un hijo sano y feliz.

* Control de Cabeza: La primera gran tarea que debe cumplir su hijo es el control de cabeza, de manera que la pueda girar para localizar

sonidos, para succionar el pezón y para levantarla cuando esté boca abajo.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

-Boca - abajo: En la cuna animarlo a mover la cabeza llamándole la atención con un sonido o la voz de mamá o papá.

- En la Alfombra: Coloque a su niño boca - abajo en una alfombra o cobertor y acarícielo la espalda con sus manos o un pañito suave.

- En las Rodillas: Siéntese con las piernas estiradas coloque al niño boca - abajo sobre sus rodillas a la vez que le habla para llamar su atención.

-Hablando: Coloque a su hijo boca - abajo intente que levante la cabeza acariciándole el cuello con sus manos, a la vez que le habla por encima de la cabeza.

- Con el balón: Coloque al bebe en un balón grande de playa o en un rodillo sosteniéndolo por las nalgas mientras hace rodar un poco el balón o el rodillo atraiga su atención con un contacto cariñoso para que levante cabeza, nuca y espalda.

- Sonidos: Mueva un objeto sonoro en diferentes direcciones, arriba, abajo al lado de la cara del bebe. Anímelo a que gire la cabeza hacia donde se mueve el objeto. Hágalo cada vez con más rapidez.

* Cambiar de Posición: Los niños necesitan aprender a cambiar de posición y mover su cuerpo en diferentes formas. De esta manera logra fortalecer su confianza y más pronto se animara a moverse solo.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- De Lado: Coloque a su niño de medio lado sosteniéndolo con su cuerpo o con una almohada suave. Frente al niño ponga juguetes musicales que llamen su atención.

-En las Piernas de Mamá: Siéntese con las piernas estiradas coloque al niño boca - abajo sobre sus piernas anímelo a que ruede. Ayúdelo

empujándolo con su mano.

* Sentarse: El control de cabeza y el dominio de diferentes posiciones le dará a su hijo la posibilidad de sentarse.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Almohada: Sostenga la cabeza de su niño con una almohada firme mientras lo levanta poco a poco halando la almohada hasta sentarlo.

- Sentarnos: Estando el niño boca - arriba llevarle hasta la posición de sentado halándolo de sus antebrazos muy lentamente. Acompañe esta acción con la orden verbal ¡ARRIBA! Repita esta actividad durante varios días.

- En V: Coloque al niño sentado sobre una superficie dura con las piernas extendidas en forma de V y las manos en el espacio que queda entre ellas. Dele un juguete para que se anime a cogerlo.

* Gatear: El niño con limitación visual debe ser animado a gatear ya que, una vez adquirida esta habilidad, estará preparado para realizar otras actividades y por lo tanto, mejorará su control sobre el medio que lo rodea.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Con el balón: Coloque al niño boca abajo en un balón grande de playa, sostenido por las nalgas, mientras usted hace rodar un poco el balón. Atraiga su atención con una caricia para que levante la cabeza y la espalda.

- Gatear: Coloque al niño boca abajo sobre el piso, mueva un objeto sonoro para llamar su atención, deje que lo toque, quítele el juguete y déjelo fuera de su alcance. Anime al niño a moverse para alcanzarlo. Si es necesario, muévale las piernas.

- Ayudando: Estando el niño en posición de gateo, anímele a desplazarse ayúdele colocándole un brazo hacia adelante y empujándole

por detrás la pierna opuesta a la altura de la rodilla. Retire la ayuda progresivamente.

* Caminar: El tener cada vez más confianza en las habilidades de su cuerpo como sentarse y gatear, así como las habilidades ganadas con sus manos, animarán al niño a ponerse en pie y caminar.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Con apoyo: Permita al niño pararse apoyado en el sofá o la mesita de noche..

- Hacia papá: Coloque al niño de pie, sujeto por las caderas y anímele a dar pasitos hacia papá, quien con su voz o dando palmaditas lo está llamando. Inicien la actividad con distancias cortas.

- En el corredor: Dele a su niño una silla de la que se pueda agarrar. Anímelo a que la empuje como si fuera un carrito. Acompañe la actividad imitando el sonido de un carro.

* Esquema Corporal: Poco a poco y a medida que el niño va conociendo su cuerpo se hace una imagen de él. Además de este conocimiento debe aprender su uso y la relación con el medio que lo rodea, así como las expresiones que las acompañan.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Masajes: Aproveche el momento antes de acostar a su hijo para darle un suave masaje por todo el cuerpo, utilice diferentes texturas, pero empiece siempre por la más suave, mientras lo hace vaya contándole que parte del cuerpo le esta tocando por ejemplo: tus bracitos, tu colita etc.

- Bailar: Una de las actividades más gratificantes para usted y su hijo es bailar, si él aún es muy pequeño y no camina abrácelo y muévase ud. por los dos de manera que él sienta sus movimientos.

- Mi Carita: Enséñele a su niño alguna canción infantil que nombra las partes de la carita, anímelo a cantarla y mientras lo hace lleve su manita a cada parte, ojos, nariz, boca. Cuando llegue papá pida al niño que le encuentre los ojitos o la boca.

* Presión y Manipulación: El niño con limitación visual, aun más que los niños videntes, debe aprender a utilizar sus manos para "ver" con ellas.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

-Agarrando: Dele a su niño un sonajero o un juguete que tenga manija para que él pueda agarrarlo fácilmente. Enséñele como cerrar la mano. Anímelo a hacer sonar el juguete.

-Tortillas: Siente al niño en sus piernas, cójale las manitas y enséñele a hacer tortillas mientras le canta.

-Guantes: Póngale a su hijo un guante suave en la mano izquierda anímelo a tocarla con la mano derecha y pasarla por su carita o piernas, finalmente enséñele como quitárselo.

* Comunicación y Lenguaje: Conocer las señales que su hijo con limitación visual hace, aprender a reconocer las diferentes maneras que él tiene para llamar su atención porque tiene hambre o frío es lo primero que ustedes tienen que hacer para entablar una buena comunicación con su hijo con limitación visual, y si además de esta comunicación corporal ustedes aprenden a hablar con él, no importa que tan pequeño sea, a contarle lo que esta pasando si lo están bañando o llueve, si mamá esta triste etc. Él irá teniendo cada vez más elementos para hablar y para entablar una verdadera comunicación no solo con ustedes sino con el medio que lo rodea.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

-Combinando: Anime al niño para que produzca sonidos con combinaciones de consonantes y una vocal por ejemplo: lele. mama.

Puede hacerlo al ritmo de las palmas. Festéjelo cuando lo haga.

- Mis Gestos: Aproveche los momentos de alegría, tristeza o rabia de su hijo para que él se toque el rostro, dígame mira como te ves cuando estás bravo o feliz.

- Nombrando: Aproveche cuando vaya a la plaza o a la tienda a hacer el mercado para mostrarle al niño frutas, u objetos diferentes dígame como se llaman, pregúntele luego qué tienes en la mano, anímelo a que le conteste.

* Juego: La actividad más importante en la vida de todo niño es el juego, su hijo con limitación visual disfrutará igual que cualquier otro niño de la posibilidad de divertirse y aprender jugando, pero como en otro tipo de actividades necesitará del acompañamiento de los padres.

Tenga en cuenta al momento de darle juguetes a su hijo que estos sean sencillos, que no ofrezcan peligro y que sean de fácil manipulación por parte del niño. Si su niño no se anima a explorar el juguete solito y a iniciar un juego con él, usted deberá indicarle cómo hacerlo, este acompañamiento le permitirá interactuar independientemente en aquellos juegos en los que requiera imitar o seguir reglas que probablemente él no conozca.