

Derechos reservados © La Fundación Hesperian, 2002

La Fundación Hesperian invita a otros a copiar, reproducir o adaptar a las condiciones locales cualquier parte de este libro y sus ilustraciones, siempre y cuando las partes utilizadas se distribuyan gratuitamente o al costo — pero no con fines de lucro.

Cualquier persona u organización que desee copiar, reproducir o adaptar cualquier parte de este libro con fines comerciales, deberá primero obtener la autorización de la Fundación Hesperian.

Antes de comenzar a traducir o adaptar la información de este libro, por favor comuníquese con la Fundación Hesperian para recibir sugerencias y evitar duplicar trabajo que quizás ya exista. Rogamos que se nos envíe una copia de cualquier material en que se utilice parte del texto o de los dibujos de este libro.

Primera edición en español, agosto de 2002
Impreso en los Estados Unidos
ISBN: 0-942364-37-6

Fotografía de la portada por
Devorah Greenstein: Una niña ciega y su
madre, en la ciudad de Oaxaca, México.

La Fundación Hesperian
PO Box 11577
Berkeley, California 94712-2577 Estados Unidos

Agradecimientos

La Fundación Hesperian agradece al personal del programa de salud del Plan Internacional por inmensa colaboración. Compartieron con nosotros sus conocimientos sobre las necesidades de los padres y los promotores de salud que trabajan con niños. Agradecemos especialmente al personal de la oficina de Plan Internacional en Bangladesh por revisar y aprobar los borradores de este libro. Sus comentarios lo mejoraron enormemente. Además, agradecemos al miembro estadounidense de Plan Internacional, Childreach, cuya generosa participación económica contribuyó al desarrollo de toda la serie de Asistencia Temprana.



DESARROLLO DE LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

Traducción:

Miriam Ruvinskis y Lisa de Avila

Corrección de estilo:

Ivonne del Valle

Coordinación de la edición en español:

Todd Jailer

Diseño de la portada:

Christine Sienkiewicz

Fotografía de la portada:

Devorah Greenstein,
con la ayuda técnica de Paul Marcus
y Christine Sienkiewicz

Investigación adicional:

Nicole Pérez

Coordinación de producción:

Susan McCallister

Coordinación de la validación:

Nicole Pérez

DESARROLLO DE LA EDICIÓN ORIGINAL EN INGLÉS

Coordinación del proyecto:

Devorah Greenstein

Coordinación del arte:

Sandy Niemann

Diseño y producción:

Christine Sienkiewicz y Lora Santiago

Textos adicionales:

Devorah Greenstein, Sarah Shannon, Todd
Jailer, Susan McCallister, Aryn Faur

Ayuda en la investigación:

Kinkini Banerjee, Felicia Lester, Amina LaCour
Mini, Rebecca Ratcliff, Nicole Pérez, Shana
Nelson, Karen Cook

Coordinación de producción:

Susan McCallister

Coordinación de la validación:

Estelle Schneider, Denise Bergez,
Rebecca Ratcliff, Sofía Betancourt

Ilustraciones adicionales:

Christine Sienkiewicz, Lora Santiago,
Petra Röhr-Rouendaal, Sarah Wallis

Extendemos nuestro sincero agradecimiento a las siguientes organizaciones e individuos por el apoyo financiero que nos brindaron en el desarrollo del presente libro y la serie de Asistencia Temprana:

Childreach, el miembro estadounidense
de Plan Internacional

DANIDA, el Ministerio Danés de
Negocios Extranjeros

Frank Edwards

El Club de Leones de Morgan Hill

El Fondo del Obispo de la Iglesia

Episcopal para el Rescate Mundial

El Club de Leones “La Balanza de Justicia”

May and Stanley Smith Charitable Trust

El Fondo de las Naciones Unidas para la
Infancia

El Fondo Voluntario de las Naciones Unidas
para las Personas Discapacitadas

Agradecimientos

Ayuda con la validación

El presente libro se desarrolló con la colaboración de muchos grupos de base y grupos de padres en todo el mundo. Nos gustaría reconocer su ayuda en los procesos de validación:

Escuela "Arthur Blaxall", Sudáfrica	Asociación para el Bienestar de los Ciegos, Nepal
Asociación de Intervención Temprana, República Checa	Asociación para el Bienestar de los Ciegos, Santa Lucía
Consejo de Personas con Problemas de la Vista de Belice	Sight Savers Internacional, Kenya
Fundación para los Infantes Ciegos, EE.UU.	Organización de la Educación Especial, República Islámica de Irán
Asociación de Personas Ciegas, la India	Instituto Nacional de la Educación Especial, Uganda
Programa Comunitario en Discapacitación, Instituto de la Salud de Niños, Inglaterra	Sociedad para los Niños Discapacitados, Uganda
Socios en Desarrollo, Bangladesh	Escuela de los Ciegos "Wa", Ghana
Programa Hilton-Perkins, Tailandia	Instituto para los Ciegos, Sudáfrica
Sociedad de Ciegos, Jamaica	KAMPI, Federación Nacional de Organizaciones de Personas Discapacitadas, Filipinas
Asociación Laramara, Brasil	
Asociación Nacional de Ciegos, la India	

Asesores

El presente libro se escribió con la ayuda de mucha gente de todo el mundo. Nos gustaría agradecer a quienes nos compartieron sus opiniones, experiencias y conocimientos:

Tayyab Afghani, Hospital Caritas Al-Shifa, Pakistán	Suzanne Gilbert, SEVA, EE.UU.	Julie Bernas Pierce, Fundación para Infantes Ciegos, EE.UU.
Nancy Akeson	Teresa Glass	Sherry Raynor, Fondo para Niños Ciegos, EE.UU.
Carolina Arnold, Save the Children, Nepal	Srilakshmi Guruja	Sandra Rosen
Pam Bondy	Gulbadan Habibi, UNICEF	Lesley Sternin y
Jonathan Brakarsh, Caritas Apoyo a la Familia, Zimbabwe	Tessa Hamblin	A.E. Tong-Summerford, Servicios Anti-Estrés para Padres de Familia, EE.UU.
Freda Briggs	Marci Hanson, Universidad Estatal de San Francisco	Aminuzzaman Talukder, Helen Keller Internacional, Bangladesh
Ellen vor der Bruegge	Sally Hartley	Catherine Thomas
Clarena Cantillo Vásquez, Colaris, Bucaramanga, Colombia	Karen Heinicke-Motsch	Marigold Thorburn
Joan Carey, Save the Children, Inglaterra	Ralf Hotchkiss	Sheila Wirz, Centro Internacional para la Salud de los Niños, Inglaterra
Mike Collins, Programa Hilton-Perkins, EE.UU.	Khairul Islam, Plan Internacional, Bangladesh	Irene Yen
Tara Dikeman	Penny May Kaman	
Birgit Dyssegaard, DANIDA	Jenny Kern	
Marvin Efron	Amanda Luek	
Roxanna Pastor Fasquelle, Universidad Nacional Autónoma de México	David Morley	
	Dan Perlman	
	Lucía Piccione, ICEVI—Consejo Internacional para la Educación de Personas con Problemas de la Vista, América Latina	
		Revisión Médica:
		David Coady
		Gustavo González
		Lesli Handmacher
		Brian Linde
		John Pratt-Johnson

Además debemos agradecer a todos los participantes en la reunión para traductores de Asia del Sur (Nueva Delhi, India, agosto de 2000) para sus comentarios sobre el Capítulo 12: Prevención del abuso sexual". También agradecemos a la Asociación Voluntaria de Salud de India (VHAI) por su permiso para adaptar el cuento en la página 117, que tomamos de su publicación, "Child Abuse: A Growing Concern" (1993).

Contenido



Capítulo 1: ¿Cómo puedo ayudar a mi niña?	1
Cómo se desarrollan los niños.....	4
Cómo afectan el desarrollo	
los problemas de la vista	6
Formas en que usted puede ayudar	8
¿Y el futuro de mi hijo?.....	9
Capítulo 2: ¿Cómo empezar?	11
¿Cómo puede ayudarle este libro?	11
¿Qué actividades debo hacer primero?	12
¿Cómo adaptar las	
actividades a la vida diaria?	13
Capítulo 3: Consejos generales para las actividades de aprendizaje	15
Usted es el experto en lo que	
se refiere a su niño.....	15
Deje que su niño tome la iniciativa	15
Adapte actividades para su niño	16
Avísele a su niño lo que	
está pasando a su alrededor.....	19
Recuerde cómo aprenden los niños.....	20
Capítulo 4: Cómo descubrir lo que su niña puede ver	23
¿Mi niña está totalmente	
ciega o puede ver un poquito?	24
¿Qué puede ver mi niña?.....	25
Cómo ayudar a su niña	
a usar la vista que le queda.....	28
¿Podría empeorar la vista de mi niña?	30
Capítulo 5: Actividades para los bebés	31
Desde el nacimiento hasta	
los 3 meses de edad.....	32
De los 4 a los 6 meses de edad.....	40
Capítulo 6: La comunicación	45
Cómo afectan la comunicación	
los problemas de la vista	46
Cómo comunicarse con su	
niño antes de que él pueda hablar	48
Cómo preparar a su niño para hablar....	50
Cuando su niño empieza a hablar	52
Problemas comunes que se dan	
al aprender a hablar.....	54
Capítulo 7: Las capacidades mentales	59
Entender los objetos	60
Hacer las mismas cosas	
que los demás (imitar).....	62
Entender por qué suceden las cosas	
(causa y efecto)	63
Resolver problemas.....	64
Comparar y ordenar objetos	65
Contar	67
Ayudar a su niño a	
aumentar sus capacidades mentales	68
Capítulo 8: Capacidades para la vida diaria	71
Encargarse de sus propias necesidades	71
Ayudar con el trabajo de la familia	72
Portarse bien	73
Comer.....	74
Vestirse	78
Usar el excusado o la letrina	82
El aseo personal	84
Capítulo 9: La seguridad	85
Para ayudar a su niño a	
moverse por su casa sin peligro	85
Para hacer que el área	
afuera de su casa sea más segura	87

Capítulo 10: El movimiento	89
Actividades para ayudar a su niño a moverse por sí mismo.....	90
Para ayudar a su niño a aprender a pararse	92
Para ayudar a su niño a aprender a usar un bastón	95
Destrezas de las manos y los dedos	98
Capítulo 11: Cómo ayudar a su niña a saber dónde está (La orientación)	101
Formas en que una niña aprende a saber dónde está.....	102
La vista.....	105
El oído	106
El tacto y las sensaciones.....	108
El olfato	110
Otras formas de orientarse	111
Formas en que su comunidad puede ayudar	114
Capítulo 12: Prevención del abuso sexual	115
Algunos datos sobre el abuso sexual	116
El abuso sexual tiene efectos duraderos	117
¿Por qué mi niño corre el riesgo de que alguien se aproveche de él?.....	118
Prevención del abuso sexual	119
Señas del abuso sexual	123
Si alguien se ha aprovechado sexualmente de su niño o niña	124
Capítulo 13: La participación en la comunidad.....	125
Cómo pueden ayudar los miembros de la comunidad	126
Cómo pueden ayudar los otros niños ...	127
Proyectos comunitarios.....	132
Sugerencias para el campo de juegos	134
Capítulo 14: Preparación para ir a la guardería o a la escuela	135
Cómo ayudar a su niña a prepararse para ir a la guardería o a la escuela.....	135
Cómo ayudar a la escuela a prepararse para recibir a su niña	137
Cómo preparar a su niña para leer y escribir	138
Aprender a leer y escribir Braille	139
La escuela es importante para todos los niños	140
Capítulo 15: Apoyo para los padres y otros que cuidan a los niños ciegos	141
Cuando se entera de que su niño no puede ver bien	142
Formas de contender con la tensión de cuidar a un niño ciego.....	144
Sea realista.....	144
Cuide de sí misma	145
La unión hace la fuerza	147
Capítulo 16: Por qué los niños pierden la vista y lo que nosotros podemos hacer .	155
Las causas de la ceguera y de los problemas de la vista	156
Creencias y remedios tradicionales para los ojos	165
Otras maneras de evitar la ceguera	166
¿La gente puede trabajar junta para evitar la ceguera?	167
Capítulo 17: A medida que su niño va creciendo	169
Cuando su niño se da cuenta de que está ciego	169
Ayude a su niño a contender con sus sentimientos	170
El equilibrio entre la dependencia y la independencia	172
Más problemas que resolver	173
Piense en el futuro	174
Use su experiencia para ayudar a los demás	174
Apéndice A: Cuadros del desarrollo del niño	176
Apéndice B: Juguetes que usted puede hacer	184
Para encontrar más información.....	188

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Cuando abra este libro, comience por leer los primeros 4 capítulos. Estos contienen información importante sobre cómo ayudar a su niño a aprender en general. Luego diríjase a los siguientes 4 capítulos (del 5 al 8) y a los capítulos 10 y 11. Allí encontrará ejemplos de diferentes actividades que pueden ayudar a su niño a desarrollar nuevas capacidades.

El resto del libro contiene información para ayudar a las personas encargadas de cuidar a los niños ciegos a apoyarse mutuamente, para ayudar a los padres a aprender los unos de los otros y a trabajar unidos, y para aumentar sus conocimientos acerca de la ceguera y otros problemas de la vista.

EN CUANTO A LOS DIBUJOS

Como este libro fue escrito para las personas que cuidan a los niños con problemas de la vista en todo el mundo, los dibujos muestran personas de diferentes culturas. Esperamos que los dibujos le recuerden que hay personas por todo el mundo que están enfrentando los mismos problemas que usted.

UNA NOTA SOBRE EL LENGUAJE QUE USAMOS EN ESTE LIBRO

La mayoría de los libros sobre los niños ciegos hablan de los niños como si todos fueran varones y usan las palabras “el niño” o “él” para referirse a cualquier niño o niña. Eso sucede porque la sociedad le da mayor importancia al hombre que a la mujer, y el lenguaje refleja ese prejuicio.

De hecho, las niñas no sólo son excluidas del lenguaje. Muchas veces también reciben menos atención y cuidados, incluso a veces reciben menos alimentos y menos atención médica — factores que contribuyen a la ceguera.

En una pequeña medida, nosotros hemos tratado de representar un mundo más igualitario, usando no sólo las palabras “el niño” y “él” sino también “la niña” y “ella” para referirnos a todos los niños y niñas. Como es inconveniente decir siempre “el niño o la niña” o “él o ella”, en algunos capítulos usamos “el niño” y “él” y en otros “la niña” y “ella”.

Recuerde, todos los niños y niñas necesitan y merecen nuestro apoyo y nuestro cariño.





Capítulo 1

¿Cómo puedo ayudar a mi niña?

Las historias de Kamala y Rani

Kamala

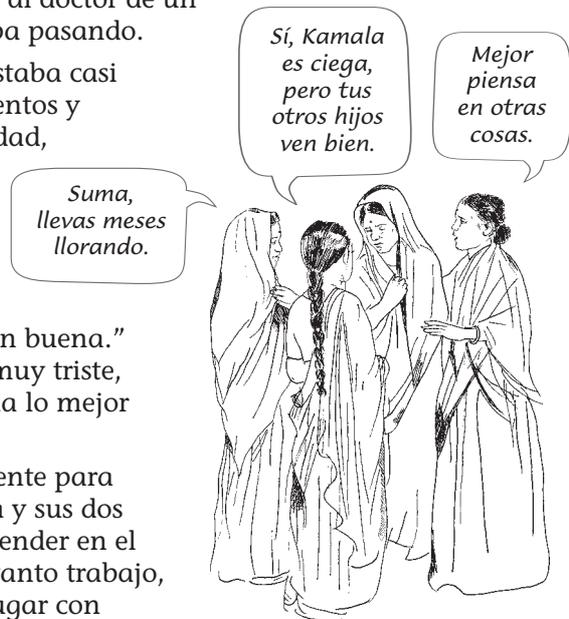
Kamala y sus padres, Suma y Anil, viven en un pueblito en el sur de la India. Cuando Kamala era muy pequeña, sus padres se dieron cuenta de que ella nunca trataba de agarrar los juguetes que le enseñaban. Así que la llevaron al doctor de un pueblo cercano para ver qué estaba pasando.

El doctor les dijo que Kamala estaba casi ciega. Podía ver algunos movimientos y diferenciar entre la luz y la oscuridad, pero nada más. —Su vista no va a mejorar— dijo el doctor.

Suma y Anil regresaron a su casa sintiéndose muy tristes. “¿Cómo pudo pasarnos algo así?” pensó Suma. “Ella es una niña tan buena.” Por mucho tiempo, Suma estuvo muy triste, pero ella y Anil cuidaron a Kamala lo mejor que pudieron.

Como Anil no ganaba lo suficiente para alimentar a toda la familia, Suma y sus dos hijas mayores hacían ropa para vender en el mercado. Como la familia tenía tanto trabajo, nadie tenía mucho tiempo para jugar con Kamala. Por eso, ella se pasaba casi todo el día sentada muy quieta en un rincón. A veces Suma se preocupaba porque Kamala casi no se movía ni hacía sonidos. Al mismo tiempo, para ella era un alivio que Kamala parecía complacerse con tan sólo estar cerca de ellos.

Cuando Kamala cumplió 3 años, apenas sabía unas cuantas palabras. La mayor parte del tiempo parecía estar perdida en su propio mundo, haciendo movimientos extraños, como picarse los ojos con los dedos o sacudir las manos. No podía vestirse ni comer sola. Para Suma era más rápido hacerle todo.





Como Kamala no jugaba como los otros niños de su edad y no había aprendido a cuidarse solita, sus brazos y sus piernas nunca se fortalecieron. Cuando otros niños de su edad estaban aprendiendo a pararse y a caminar, las piernas de Kamala estaban tan débiles que no podían sostenerla.

Cuando Kamala tuvo la edad suficiente para ir a la escuela, sus padres la llevaron. Pero Kamala se sintió muy asustada porque nunca había estado fuera de casa. Día tras día, Kamala se sentaba en su aula y lloraba. Si la maestra le hablaba, ella no contestaba. Finalmente, Suma y Anil decidieron que no tenía caso llevar a Kamala a la escuela. Sin embargo, se preocupaban por su futuro: —Si no recibe una educación, ¿cómo va a sobrevivir? ¿Quién va a cuidarla cuando nosotros ya no estemos?

Rani

Rani es una niña ciega que nació en otro pueblito de la India. Cuando Rani era bebé, sus padres, Jeván y Aruna, se enteraron de que ella estaba ciega. Desde entonces, la abuela de Rani, Banu dijo: — Debemos hacer todo lo posible para enseñarle muchas cosas a esta niña. Mírenme a mí. Perdí la vista desde hace 5 años y todavía puedo hacer la mayoría de las cosas que hacía antes. Todavía traigo agua del pozo y aún puedo ordeñar a las cabras.

—Pero tú podías hacer todas esas cosas desde antes de quedarte ciega— dijo Jeván.

—¿Cómo puede aprender una bebita ciega?

—Debemos ayudarle a aprender— contestó Banu. —Así como yo he aprendido a hacer cosas mediante el oído y el tacto, así aprenderá Rani.

Yo puedo ayudar a Rani a aprender a hacer muchas cosas, porque sé lo que es estar ciega. Quizás la trabajadora de salud también pueda darme algunas ideas.



Lo que las historias de Kamala y Rani nos enseñan

Si su niño no puede ver bien o está ciego, usted puede ayudarle a desarrollar muchas capacidades, así como la familia de Rani le ayudó a ella. Sin embargo, es importante entender por qué Rani pudo desarrollarse como los otros niños de su edad, mientras que Kamala no lo logró.

Para entender eso, ayuda saber...

- cómo se desarrollan los niños (cómo adquieren nuevas capacidades a medida que crecen)
- cómo los problemas de la vista afectan el desarrollo

Cómo se desarrollan los niños

Hay 3 áreas principales de desarrollo para un niño: desarrollo físico (el cuerpo), desarrollo mental (el pensamiento) y desarrollo social (hablar, escuchar y relacionarse con otras personas). En cada área, un niño adquiere nuevas capacidades paso a paso y en un orden determinado.

Antes de que un niño pueda aprender a caminar, por ejemplo, primero necesita aprender formas más sencillas de controlar su cuerpo:



- ① Primero necesita poder sostener la cabeza en alto y mover los brazos y las piernas.



- ② Después podrá usar los brazos y las piernas para alzarse hasta sentarse.



- ③ Una vez que pueda sentarse solo, podrá empezar a estirarse para alcanzar algo, inclinarse y voltearse. Todo eso le ayudará a desarrollar su equilibrio — algo que necesitará para pararse y caminar.

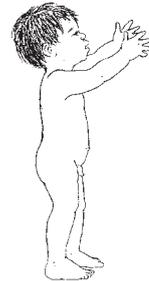


- ④ Después, podrá ponerse de pie, agarrándose de algo.

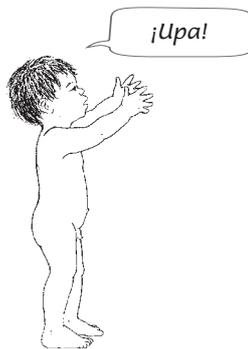
Antes de que un niño pueda conversar con otras personas, necesita desarrollar ciertas habilidades de comunicación más básicas. Por ejemplo, necesita aprender a...



① entender palabras y peticiones sencillas



② usar señas y gestos



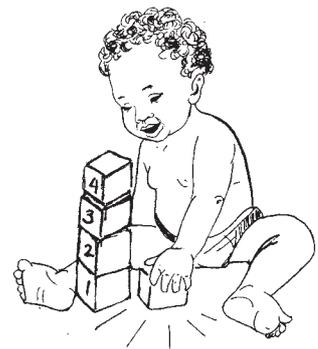
③ decir palabras sencillas



④ usar oraciones cortas

Cada nueva capacidad que un niño desarrolla, se suma a las capacidades que él ya tiene y lo prepara para desarrollar otras más difíciles. Así que cuando un niño no desarrolla cierta capacidad, no sólo tiene problemas con esa capacidad, sino que también con las demás capacidades que dependen de ella.

Por ejemplo, si a una niña le cuesta trabajo sostener la cabeza en alto, más adelante tendrá dificultades para aprender a sentarse o a gatear. Eso es porque, para sentarse o gatear, es necesario poder mantener la cabeza en alto. Con el tiempo, el desarrollo de la niña empezará a retrasarse en comparación con el de otros niños de su edad.



Las capacidades son como los bloques de la torre de un niño. Cada capacidad se basa en las anteriores y forma la base de las siguientes.

Cómo afectan el desarrollo los problemas de la vista

Cuando una niña puede ver, generalmente desarrolla capacidades de un modo “natural” o lo hace a medida que observa y juega con las personas y los objetos que ve a su alrededor. El juego le da a la niña muchas oportunidades “naturales” de moverse en sus alrededores y de aprender.

Cuando una niña ve un objeto interesante, se estira para agarrarlo o gatea hacia él. Esto ayuda a que sus brazos y sus piernas se fortalezcan.



El jugar con objetos ayuda a la niña a desarrollar destrezas mentales, como por ejemplo, formas de resolver problemas sencillos. Aquí, una niña aprende a acercar un juguete, jalándolo del cordón.

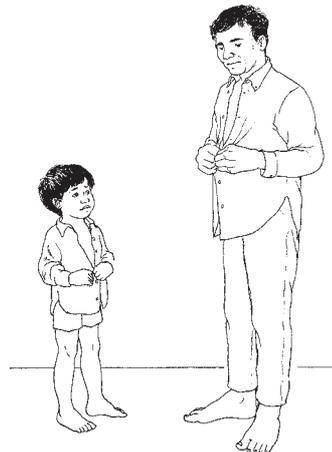


El juego también ayuda a la niña a hablar. Cuando está interesada en diferentes objetos, ella aprende a nombrarlos.

Los niños imitan lo que ven, de una forma natural. Un niño aprende cómo hacer las cosas y cómo comportarse observando a los demás.



Un niño pequeño aprende a hablar oyendo a los demás y viendo de qué hablan.



Un niño aprende a vestirse observando a otras personas.

Un niño que no puede ver bien tiene menos oportunidades “naturales” de aprender. Por eso quizás desarrolle sus capacidades más despacio que los niños que ven bien. De ser así, su desarrollo puede comenzar a ser más lento.



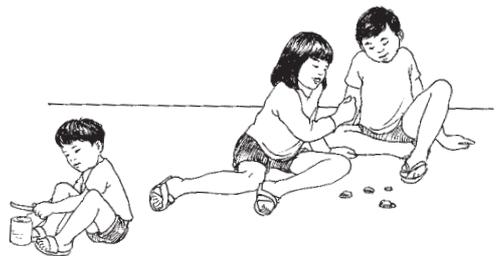
Este bebé no puede mantener la cabecita levantada. Esto sucedió porque de muy chiquito no se movía y no jugaba, así que los músculos del cuello nunca se le fortalecieron.



El desarrollo social del niño también puede empezar a retrasarse.



Un niño que no ve bien quizás no entienda o participe en una conversación porque no puede ver de qué están hablando los demás.

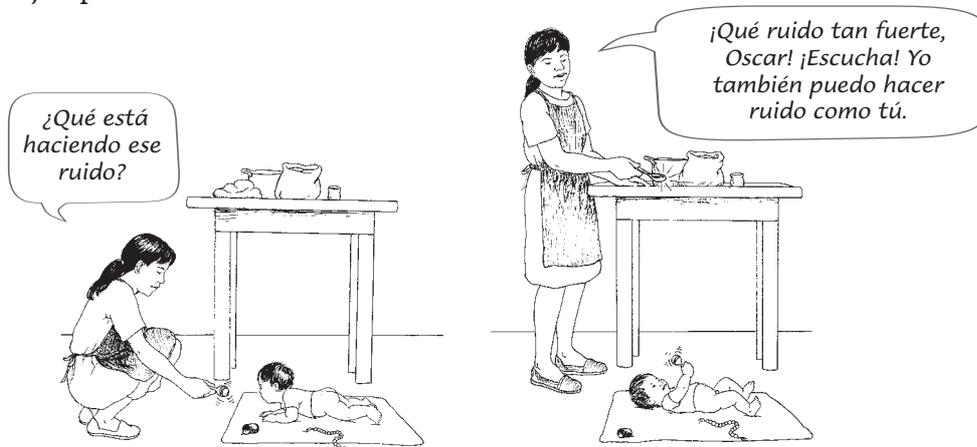


Así que quizás empiece a aislarse poco a poco porque no entiende lo que los otros están diciendo.

La mayoría de estos problemas no tienen que ocurrir. Los niños que no ven pueden aprender a usar sus otros sentidos, es decir, el oído, el tacto, el olfato y el gusto, para entender su mundo y aprender lo que los otros niños generalmente aprenden por medio de la vista.

Formas en que usted puede ayudar

Es posible ayudar a los niños a desarrollar todas las áreas de su cuerpo y de su mente, dándoles oportunidades planeadas de experimentar y explorar diferentes cosas y de jugar con muchos objetos. A esto se le da el nombre de 'estimulación' o 'asistencia temprana'. En este libro usted encontrará muchas actividades sencillas que puede hacer mientras juega con su niño o realiza sus quehaceres. También puede cambiar las actividades para que cuadren mejor con su vida diaria y con las necesidades de su niño. Por ejemplo:



Si le llama la atención a su bebé con un juguete ruidoso y le muestra el sonido que hace...

...él estará más interesado en jugar. También aprenderá a prestar atención a los sonidos y a descubrir de dónde vienen.



Si anima a un niño a usar el tacto, el oído y el olfato para descubrir cómo son los objetos...

...el aprenderá más acerca del mundo y podrá hablar sobre lo que sabe.

Si usted hace este tipo de actividades con frecuencia, su niño tendrá una niñez divertida y tan llena de aprendizaje como la de cualquier otro niño. A medida que crezca aprenderá a...



ir de un lugar a otro por sí mismo



jugar con otros niños



ayudar con el trabajo de la familia



aprender un oficio

¿Y el futuro de mi hijo?

Muchos padres se preocupan por el futuro de su hijo, aún después de que él empiece a adquirir nuevas capacidades y a ir a la escuela. Muchos se preguntan, "¿Qué pasará cuando crezca? ¿Cómo se las arreglará cuando nosotros ya no estemos?"

A veces es útil para los padres enterarse de otras personas que, a pesar de ser ciegas, se han convertido en adultos que llevan vidas plenas y satisfactorias: que tienen familias, que se ganan la vida y que cuentan con el respeto de su comunidad. Las personas ciegas pueden lograr todo esto cuando...

- la gente entiende que un niño ciego, como cualquier otro niño, tiene la capacidad de aprender.
- su familia y su comunidad les ayudan a tener éxito.

Aquí, por ejemplo, podemos ver lo que el futuro le brindó a Rani:

A medida que Rani fue creciendo, con frecuencia ayudaba a sus padres en su negocio. Cuando terminó la escuela, Rani era tan buena para las matemáticas que podía ayudar a llevar las cuentas de la tienda. También llevaba el inventario de las provisiones, escribiendo sus listas en el sistema Braille. Los padres de Rani estaban muy complacidos con sus logros.



Cuando Rani cumplió 18 años, un joven de su pueblo, llamado Mani, pidió casarse con ella. Rani aceptó su propuesta y con la bendición de sus padres se casaron. Cuando Rani tuvo a su primer bebé, lo llevaba a la tienda y lo cuidaba mientras trabajaba. Rani era tan competente que la gente comenzó a depender de sus habilidades.

Sabemos que manejas bien las cuentas, ¿nos puedes ayudar con las nuestras?



Los niños le pedían que les ayudara a hacer sus tareas. —Rani casi siempre sabe las respuestas—, decían. Cuando unas vecinas organizaron una cooperativa de telares, le pidieron a Rani que les ayudara a establecer sus cuentas.

A veces, Rani se pone a pensar en su vida y se pregunta si hubiera sido distinta si ella hubiera podido ver. —Tal vez, habría hecho mucho menos si hubiera podido ver— dice. —El ser ciega me impulsó a llevar una vida como la de cualquier otra persona.



Capítulo 2

¿Cómo empezar?



Un bebé comienza a aprender desde que nace. En los primeros 5 años, desarrollará más capacidades que en cualquier otra etapa de su vida, y lo hará más rápida y fácilmente que nunca. Por eso, es muy importante comenzar las actividades de asistencia lo antes posible.

Sin embargo, quizás para usted sea difícil saber cómo comenzar estas actividades con su niño. Este capítulo ha sido diseñado para ayudarle a ponerse en marcha y saber...

- cómo aprovechar al máximo la información en este libro
- cómo decidir con qué actividades comenzar
- cómo adaptar las actividades a la vida diaria de su familia

¿Cómo puede ayudarle este libro?

En este libro damos información, ideas y sugerencias, y explicamos por qué hacemos las cosas. Usted puede usar este libro para:

- aprender más acerca de la ceguera y el desarrollo del niño.
- entender el por qué de cada actividad. Esto le ayudará a crear más fácilmente otras actividades para lograr las mismas metas.
- aprender de otros padres que han criado a niños con problemas de la vista.
- desarrollar y llevar a cabo aquellas actividades de aprendizaje que les sirvan más a usted y a su niño.

¿Qué actividades debo hacer primero?

Los padres muchas veces piensan que necesitan tener una capacitación especial para planear las actividades de asistencia temprana para su niña o niño. Pero eso no es cierto. Los padres saben más acerca de su niño que cualquier otra persona. Para decidir con cuáles actividades comenzar, empiece por hacerse preguntas como éstas:

¿Hay ciertas cosas que mi niña no pueda hacer que otros niños de su edad sí hagan?



De ser así, es probable que su niña necesite ayuda para desarrollar las capacidades en cuestión. Si usted escoge actividades que desarrollen esas capacidades, puede ayudar a su niña a llegar al mismo nivel que otros niños.

¿Hay ciertas áreas del desarrollo de mi niña que me preocupen más?

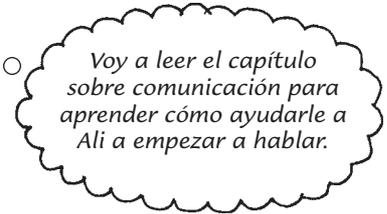
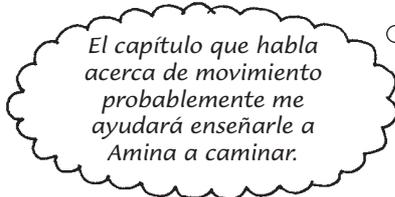
Quizás éstas sean áreas en que su niña esté atrasada en comparación con otros niños. ○ tal vez sean áreas del desarrollo que son de especial importancia para usted o para su familia.



En este libro, hay una serie de Tablas del desarrollo del niño, comenzando en la página 176. Consúltelas para saber, en general, a qué edades y en qué orden adquieren los niños nuevas capacidades.

CÓMO ENCONTRAR ACTIVIDADES QUE SEAN ÚTILES

Una vez que haya identificado las áreas en que su niña necesita ayuda, vea la Tabla de contenido en la página 5 y encuentre el capítulo del libro que cubra esas áreas del desarrollo. Cada capítulo contiene información y actividades para ayudar a su niña a desarrollar nuevas capacidades. Por ejemplo:

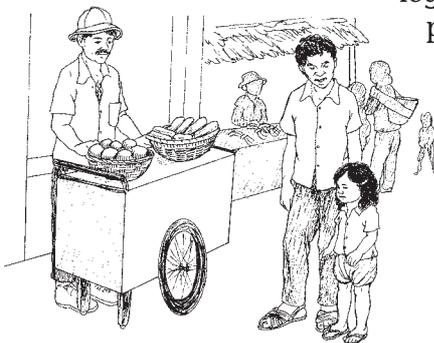


Las primeras actividades de cada capítulo ayudan a la niña a desarrollar las capacidades más básicas en un área determinada de su desarrollo. Una vez que la niña ha adquirido esas capacidades, ella puede comenzar a practicar las cosas más difíciles que aparecen más adelante en el capítulo. Quizás su niña ya tenga algunas de las capacidades descritas al principio de un capítulo. De ser así, ayúdele a empezar a desarrollar las capacidades que aparecen justo después de las que ella ya tiene. Si ella no tiene ninguna de las capacidades, comience desde el principio del capítulo.

Ayude a su niña a desarrollar sus capacidades en el orden en que éstas aparecen en cada capítulo. Esto es importante porque los niños desarrollan sus capacidades paso a paso, siguiendo un cierto orden. **El tratar de ayudar a su niña a desarrollar una capacidad más avanzada antes de que ella haya adquirido las capacidades más sencillas, que van primero, podría hacer que ustedes dos queden decepcionados.**

¿Cómo adaptar las actividades a la vida diaria?

Es importante pensar en cómo llevar a cabo la asistencia temprana de manera que usted no tenga que hacer más trabajo del que ya tiene. Una forma de lograrlo es usando sus actividades del diario para enseñarle nuevas cosas a su niño. Así la



Cuando lleve a su niña al mercado, explíquele qué son todos los olores y los ruidos.



Hable de lo que está haciendo mientras trabaja.

enseñanza será más fácil y usted no necesitará más tiempo.

MUCHA GENTE PUEDE AYUDAR A HACER LAS ACTIVIDADES

Anime a su familia, a sus vecinos y a sus amigos a que colaboren. Es muy probable que ellos quieran ayudarle, pero quizás se sientan incómodos al no saber qué hacer. Explíqueles lo que ha aprendido acerca de los problemas de la vista, y dígales cuáles actividades está haciendo con su niña y por qué.

Estaba muy preocupada creyendo que no podría enseñar a mi hijo Guddi. Pero entre mi esposo, los otros niños y yo, encontramos muchas maneras distintas de hacer las cosas con él mientras hacemos nuestros quehaceres.

Mi suegra y los vecinos también nos ayudan con nuestra hija. Al principio pensaron que sería muy difícil porque no estaban seguros de qué hacer. Les expliqué que Namita necesitaba aprender y cómo ayudarla. Ahora pasan un rato con ella todos los días.



Los niños también pueden ayudar si usted les enseña cómo hacerlo. Explíqueles cómo pueden adaptar algunos de sus juegos para incluir a su niña. Luego anímelos a que ellos sugieran sus propias ideas.

Los niños descubrieron que si aplauden, Ana puede seguirlos. Ahora pueden jugar todos juntos a las correteadas.





Capítulo 3

Consejos generales para las actividades de aprendizaje

Este capítulo describe algunos de los consejos generales que les han sido útiles a muchos padres al ayudar a sus niños a adquirir nuevas capacidades. Trate de seguir estos consejos además de las instrucciones específicas de cada una de las actividades que aparecen en los capítulos 5 a 8, 10 y 11.

Usted es el experto en lo que se refiere a su niño

Nadie conoce a su niño ni entiende sus capacidades tan bien como usted. Para entender qué tal va su niño, preste atención a las experiencias que ha tenido con él y a lo que usted siente al respecto. No importa que eso no concuerde con lo que haya dicho un doctor, un trabajador de la salud, un maestro o este libro. Usted puede aprender mucho de la gente que ha tenido experiencia con los niños que tienen problemas de la vista, pero cada niño es distinto. Usted es el experto en lo que se refiere a su propio niño.

Deje que su niño tome la iniciativa

Para los niños, el juego es una manera muy importante de aprender muchas cosas. Un niño está dispuesto a jugar más cuando se trata de algo que le gusta. Así que si su niño muestra interés en un objeto, en una persona o en una actividad, utilice el juego para ayudarle a desarrollar nuevas capacidades.

El dejar que su niño tome la iniciativa le ayudará a él a aprender que sus preferencias son importantes y que él tiene cierto control sobre lo que sucede. Pero eso no significa que todo debe de ser imprevisto. Usted debe pensar en las capacidades que su niño necesita adquirir (vea la página 12) y en las actividades y objetos que pueden ayudarle a desarrollar esas capacidades. Entonces usted puede pensar en cómo ayudarle a desarrollarse más mientras juega.



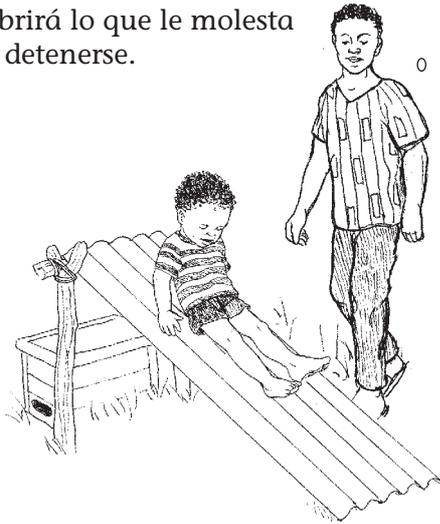
Adapte las actividades para su niño

Un niño puede desarrollar cierta capacidad de diferentes maneras. Usted puede adaptar las actividades de este libro de las formas que más le convengan a su niño, a su familia y a su comunidad.

A medida que usted haga actividades con su niño, encontrará maneras de hacer cosas que le interesen y que lo impulsen a hacer algo...



...y descubrirá lo que le molesta o lo hace detenerse.



Parece que Noel tiene miedo de deslizarse solo. Pero quizás quiera intentarlo si me paro allí cerca y le hablo.



No tengo bloques pero estas latas forradas también sirven.

Usted puede adaptar las actividades de forma que pueda usar los materiales que ya tiene en casa. Por ejemplo, si una actividad en este libro muestra a un niño usando un juguete, usted no tiene que hacer o comprar el mismo juguete. Simplemente use lo que tenga disponible.

Adapte las actividades para que cuadren con su trabajo diario y con las actividades familiares.



Primero, pruebe las actividades usted mismo

A medida que se prepare para ayudar a su niño, trate de hacer cada actividad usted mismo y vaya pensando en cada paso de la actividad. Eso servirá para pensar en el mejor modo de ayudar a su niño.



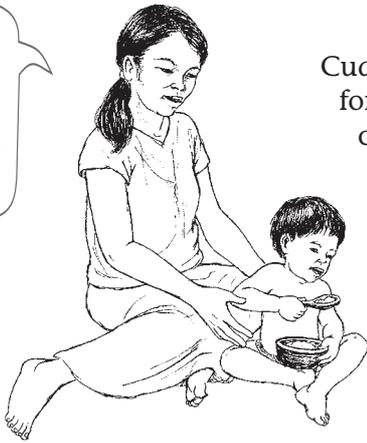
Este papá está aprendiendo a comer solo sin ver.



Este papá está aprendiendo a comer solo, como si únicamente pudiera ver lo que tiene a los lados.

Colóquese detrás de su niño cuando vaya a ayudarlo

Yaso, ¿me dejas que ponga mis manos sobre las tuyas para ayudarte?



Cuando le esté enseñando a su niño la forma de hacer una nueva actividad, como comer o vestirse solo, quizás él pueda entender mejor sus movimientos si usted se pone detrás de él. A veces, es útil que usted ponga sus manos sobre las del niño. Pero asegúrese de pedirle permiso primero.

Sea consistente

Cuando le esté ayudando a su niño a desarrollar cierta capacidad, trate de siempre usar las mismas palabras y de seguir los mismos pasos. Usted tendrá que hacer diferentes tipos de actividades porque después de un tiempo, los niños se aburren de una sola cosa. Sin embargo, trate de no cambiar la manera en que habla sobre cada capacidad y en que le ayuda a su niño. También es bueno empezar y terminar las actividades con las mismas palabras o con las mismas acciones. Así su niño sabrá que la actividad está cambiando.

El papá de Pepe dice las mismas palabras cada vez que la familia termina de cenar.

Ya terminamos de cenar, Pepe.



Déle a su niño suficiente tiempo

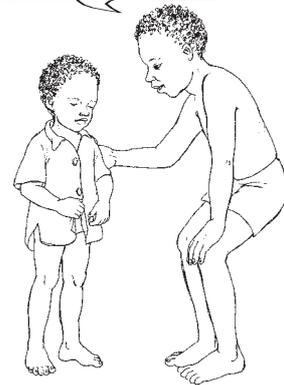
Un niño que tiene dificultades para ver necesita más tiempo para hacer las cosas, sobre todo al principio. Él necesita tiempo para pensar en lo que usted le ha pedido que haga y en la forma en que va a responder. Así es que asegúrese de darle suficiente tiempo para que pueda hacer las cosas con éxito.



Avísele a su niño qué tal va

Un niño que no ve bien no puede saber cuánto le falta para terminar algo, así que necesita que usted le avise. De otro modo, podría desanimarse al no darse cuenta de lo mucho que ya ha logrado. Además, asegúrese de felicitarlo cuando haga algo bien. Todos los niños necesitan ser alabados.

Vas bien, Kofi. Ya sólo te falta un botón.



¿Oyes el agua?
Estoy lavando el
suelo, Kam San.
Se ensucia porque
toda la gente le
camina encima.



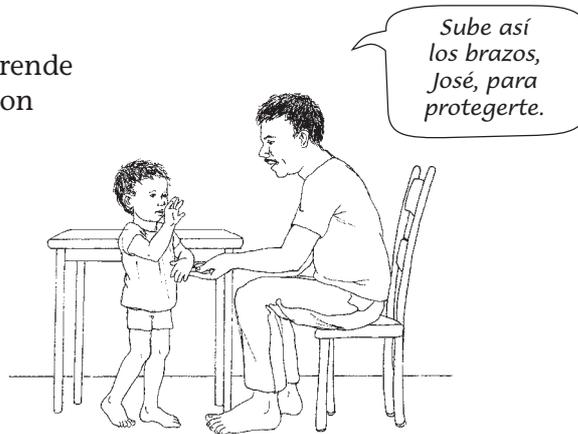
Avísele a su niño lo que está pasando a su alrededor

Un niño que puede ver sabe mucho de lo que está pasando a su alrededor. Él sabe, por ejemplo, quién está en el cuarto, quién está hablando, qué están haciendo otras personas y de dónde vienen los sonidos. Un niño ciego aprende a usar sus sentidos para descubrir muchas de las mismas cosas. Usted puede ayudarle a entender sus alrededores describiéndole y mostrándole lo que está pasando.

Recuerde cómo aprenden los niños

Cuando usted le esté ayudando a un niño a hacer algo nuevo, él aprenderá a hacer lo que le enseñe en etapas.

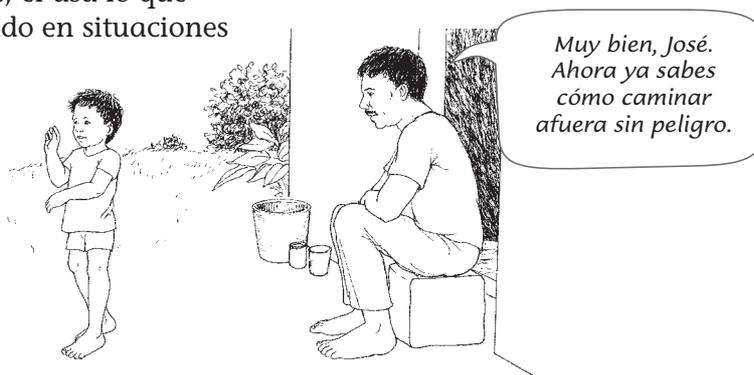
Primero, él aprende a hacer algo con ayuda.



Después, él recuerda cómo hacerlo por sí mismo.



Finalmente, él usa lo que ha aprendido en situaciones nuevas.



Trate de tener en mente las 3 etapas mientras ayuda a su niño. Recuerde también que todos los niños necesitan mucha práctica para poder dominar algo nuevo por completo.

Muchas de las actividades en este libro requieren que, al principio, usted ayude mucho a su niño. Pero, a medida que él empiece a dominar lo que le esté enseñando, usted debe de ayudarlo menos. Por ejemplo, cuando su niño esté aprendiendo a comer por sí mismo:

Al principio, ponga usted una de sus manos sobre la de él y muévale el brazo.



A medida que usted sienta que él está haciendo parte de la actividad por sí mismo, sosténgale la mano de una forma más suelta. Luego, poco a poco, mueva su mano hacia la muñeca de él y después hacia su antebrazo...



...y luego sosténgale sólo el codo.



Anime a su niño a ser independiente

Es natural que quiera ayudar a su niño a hacer las cosas. Pero tenga cuidado de no ayudarlo tanto que le impida aprender cómo es el mundo. Por ejemplo:



Aproveche la poca vista que su niño tenga

Si su niño puede ver un poco, trate de hacer actividades que aprovechen lo más posible la vista que él tenga. El próximo capítulo explica cómo hacerlo.





Capítulo 4

Cómo descubrir lo que su niña puede ver

Muchos de los niños que tienen dificultades para ver no están totalmente ciegos, sino que pueden ver un poquito. Algunos niños pueden distinguir entre la luz y la oscuridad, pero no pueden ver los objetos. Otros niños pueden ver objetos si éstos están en ciertos lugares, en ciertos tipos de luz o si son de cierto tamaño o de un color brillante. Algunos niños pueden ver movimientos.

Antes de comenzar las actividades de este libro, es importante averiguar qué es lo que su niña o niño puede ver. Así usted podrá hacer las actividades de tal manera que **ayuden a su niña a aprender lo más posible.**

Si su niña puede ver un poquito, y usted sabe cómo puede ver mejor, usted podrá escoger las actividades que le ayuden a ella a **sacar el mayor provecho de la vista que le queda.**

Yo temía que Simi forzaría la vista y quedaría completamente ciega. Pero no le ha hecho daño usar la vista y ahora puede moverse y jugar mejor, gracias a lo que ve.



El usar la vista no lleva a perderla. Los ojos de su niña no se lastimarán si ella los usa para ayudarse a hacer cosas.

¿Mi niña está totalmente ciega o puede ver un poquito?

CÓMO AVERIGUAR QUÉ PUEDE VER SU NIÑA

Si no está seguro si su niña puede ver por lo menos un poco, observe lo siguiente:

¿Cierra ella los ojos cuando hay mucho sol o voltea su cabeza hacia una luz?



¿Se lleva los objetos muy cerca de los ojos?



¿Sigue con la cabeza los objetos que se mueven lentamente?



¿Inclina siempre la cabeza de una cierta forma?



¿Mueve una mano de un lado a otro frente a sus ojos?



¿Trata de agarrar cosas que no hacen ruido?



Si nota cualquiera de estas cosas, usted puede averiguar lo que significan leyendo las páginas siguientes.

¿Qué puede ver mi niña?

¿QUÉ TIPO DE LUZ AYUDA A MI NIÑA A VER MEJOR?

Para algunos niños puede ser difícil ajustarse a los cambios en la luz. O es posible que su niña pueda ver con algunos tipos de luz, pero no con otros.

Fíjese si su niña entrecierra los ojos o se aparta de la luz. Tal vez vea mejor cuando la luz no sea muy brillante o cuando el día esté nublado.



Fíjese si a su niña le gusta mirar las cosas en luz fuerte. Tal vez vea mejor en los cuartos bien iluminados o cuando haya mucho sol.



La dirección de donde viene la luz puede afectar la vista de su niña. Cambie la posición de la luz a medida que ella haga diferentes cosas para averiguar qué es lo que le ayuda a ver mejor.



Esta niña ve mejor los objetos muy pequeños cuando la luz cae directamente sobre ellos.



El tipo de luz también puede importar. Algunos niños ven mejor con la luz enfocada sobre lo que están viendo. A otros les ayuda la luz intensa, pero más difusa.

¿A QUÉ DISTANCIA PUEDE VER MEJOR MI NIÑA ?

La mayoría de los niños que pueden ver un poco ven mejor las cosas que están a una distancia como del largo de su brazo. Pero otros niños pueden ver mejor una cosa cuando la tienen muy cerca de la cara. Otros ven mejor cuando el objeto está mucho más lejos. Observe a su niña con cuidado para ver qué tan lejos de su cara sostiene ella las cosas. Es probable que ella pueda ver mejor a esa distancia.



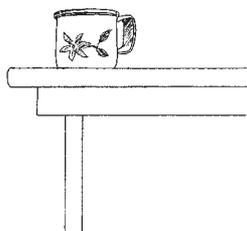
Esta niña ve mejor las cosas cuando están a la distancia de uno de sus brazos...



...pero esta niña ve mejor las cosas de cerca.

¿EN QUÉ DIRECCIÓN VE MEJOR MI NIÑA?

Aunque la mayoría de los niños ven con mayor claridad los objetos que están enfrente de ellos, también pueden ver las cosas que están hacia los lados, más arriba o más abajo de sus ojos. Sin embargo, a veces una niña no puede ver muy bien de un lado. O quizás ella no pueda ver ciertas áreas del todo, como el área directamente enfrente de ella, a cada lado, debajo de su barbilla o arriba de sus ojos. Usted puede averiguar en qué dirección ve mejor su niña observándola con cuidado. Fíjese en cómo prefiere sostener las cosas o en la manera en que inclina la cabeza para mirar un objeto.



Esta niña sólo puede ver las cosas que están a uno u otro lado de su cabeza. Para ver un objeto, ella tiene que voltear la cabeza para que el objeto le quede de lado y luego tiene que mirarlo de reojo.

¿DE QUÉ TAMAÑO SON LOS OBJETOS QUE MI NIÑA VE MEJOR?

La mayoría de los niños que pueden ver un poco ven mejor las cosas grandes. Pero algunos niños sólo pueden ver áreas muy pequeñas enfrente de ellos. Esos niños pueden reconocer los objetos pequeños más fácilmente que los grandes. Observe a su niña para ver de qué tamaño son las cosas con las que le gusta jugar.



A esta niña le gusta jugar con cosas pequeñas porque puede verlas mejor.



Esta niña ve mejor las cosas grandes.

¿SABE MI NIÑA QUÉ TAN LEJOS ESTÁN LAS COSAS?

A algunos niños les cuesta trabajo juzgar a qué distancia están las cosas. Así que cuando tratan de agarrar un objeto, puede que estiren demasiado la mano. O puede que no la estiren lo suficiente, porque piensan que el objeto está más cerca de lo que realmente está. Fíjese si su niña se estira bien para agarrar sus juguetes u otras cosas. Así usted sabrá si ella puede juzgar bien las distancias.



Esta niña piensa que la botella está más lejos de lo que en realidad está.



Esta niña puede ver mejor la cazuela oscura que la cuchara. Por eso prefiere jugar con la cazuela.

¿A MI NIÑA LE GUSTAN CIERTOS COLORES O LA DIFERENCIA (EL CONTRASTE) ENTRE CIERTOS COLORES?

Algunos niños pueden ver las cosas que son de un color brillante o que están sobre algo de otro color. Fíjese si su niña prefiere ciertos contrastes o ciertos colores o diseños. Probablemente, éstos son los colores y los diseños que ella puede ver mejor.

¿QUÉ OTRAS COSAS PUEDEN AFECTAR LA VISTA DE MI NIÑA?

Es común que una niña pueda ver mejor en algunas ocasiones que en otras. Esto no quiere decir que su vista haya cambiado. Indica que hay algo más que está afectando su capacidad de ver, como por ejemplo:

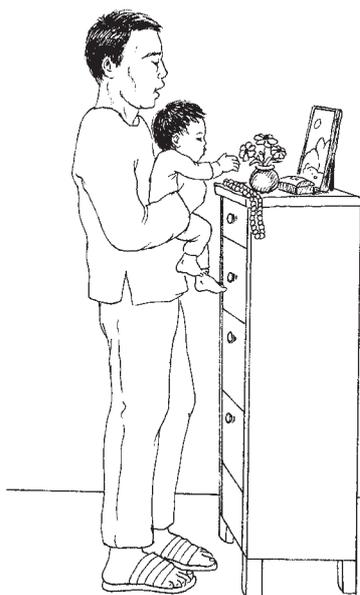
- el que una cosa le sea familiar
- qué tan cansada esté
- su salud
- el que esté tomando medicinas
- el que esté contenta o triste

Usted probablemente necesitará observar a su niña con cuidado, en diferentes situaciones y a diferentes horas para averiguar qué es lo que ella realmente puede ver.

Cómo ayudar a su niña a usar la vista que le queda

Si su niña puede ver un poco:

Déle muchas cosas diferentes para que las mire. Esto la animará a interesarse en el mundo a su alrededor y a usar más la vista.



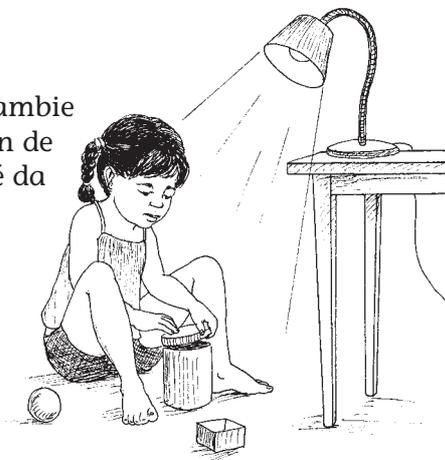
Una manera de mostrarle diferentes cosas es caminar con ella por toda la casa. Háblele de lo que usted ve y animela a tocar y sostener cosas.

Deje que su niña sostenga las cosas o que mueva el cuerpo de tal manera que le ayude a ella a ver mejor, aunque a usted le parezca difícil. Por ejemplo:



Si su niña sólo alcanza a ver un área muy pequeña enfrente de ella, podrá ver más al caminar si mira hacia arriba, hacia abajo, hacia la derecha y hacia la izquierda, en vez de sólo mirar hacia adelante.

Si su niña puede ver un poco, cambie la cantidad, el tipo y la dirección de la luz que ella usa, para ver qué da el mejor resultado.



Si a ella le cuesta trabajo ver cuando cambia la cantidad de luz, enséñele a detenerse y esperar a que sus ojos se ajusten poco a poco a la nueva luz.

Fíjese si su niña presta atención a ciertos...

- colores
- diseños
- tamaños
- contrastes entre colores



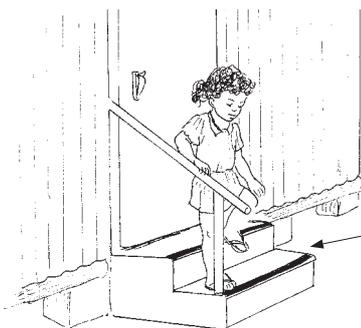
De ser así, usted puede usar estas preferencias para ayudarle a desarrollarse y a moverse de un lugar a otro sin peligro.



Para llamarle la atención a su bebé, esta mamá hace rodar una pelota de colores brillantes sobre una tela blanca.

Use colores brillantes para marcar las orillas de los objetos o de los lugares. Esto ayudará a que su niña aprenda a reconocer los lugares y las formas.

Cuando su niña sea más grande, los moños, las telas y los objetos de colores brillantes podrán ayudarle a saber dónde está.



La cinta adhesiva o la pintura de un color brillante pueden indicar los cambios en la altura del piso.

¿Podría empeorar la vista de mi niña?

Para contestar esta pregunta, usted necesita saber a qué se deben los problemas de la vista que su niña tiene. Para mayor información, vea el capítulo "Por qué los niños pierden la vista y lo que nosotros podemos hacer", en la página 155.



Capítulo 5

Actividades para los bebés (Desde el nacimiento hasta los 6 meses)

Al parecer, un recién nacido no hace muchas cosas. Pasa la mayor parte del tiempo comiendo, durmiendo y descansando. Pero aunque no parezca estar consciente de lo que lo rodea, un recién nacido ya está aprendiendo muchas cosas acerca de su mundo. Él aprende usando los sentidos: el oído, el tacto, el olfato, el gusto y la vista.

Un bebé que es ciego o que no puede ver bien también empieza a aprender en cuanto nace. Pero necesita que usted le ayude a explorar un mundo que él no puede ver.



Usted puede ayudarle dándole muchas oportunidades de escuchar, sentir y oler diferentes cosas. Anímelo a explorar su mundo y a jugar.

Si un bebé no puede ver los juguetes o las caras de las personas, él no sabe que hay un mundo interesante por explorar.



Él necesita de su ayuda para descubrir ese hecho.

Háblele a su bebé mientras esté haciendo actividades con él. Aunque crea que él aún no puede entender lo que le dice, recuerde que una de las formas principales en que él aprenderá es escuchando la voz de alguien. Para información sobre las formas de comunicarse con su bebé mientras lleva a cabo estas actividades, vea el capítulo acerca de la comunicación, en la página 45.



ACTIVIDADES

Las actividades de este capítulo están divididas en 2 partes: para los bebés desde que nacen hasta que cumplen los 3 meses y para los bebés de los 4 a los 6 meses de edad. Éstas son las edades en que los bebés pueden comenzar a desarrollar las capacidades que describimos aquí. Pero recuerde que un bebé puede tardarse meses en aprender algo. Así que tal vez quiera enseñarle varias cosas al mismo tiempo. Y recuerde que cada bebé se desarrollará a su propio ritmo.

DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 3 MESES DE EDAD

En los 3 primeros meses de vida, un bebé puede aprender a...

- reconocer voces y sonidos familiares
- hacer otros ruidos, además de llorar
- descubrir sus manos y sus pies
- levantar la cabeza
- diferenciar los olores
- tocar y agarrar cosas
- disfrutar los abrazos y las caricias
- aprender a calmarse por sí mismo

► **Para ayudar a su bebé a confiar en la gente y en sus alrededores**

Un bebé que puede ver aprende pronto que ciertos sonidos, caricias y olores provienen de diferentes personas o cosas. Esto le ayuda a entender el mundo, a sentirse seguro en él y a querer explorarlo. Pero los sonidos, las caricias y los olores pueden asustar a un bebé ciego porque a él le parece que vienen de la nada. Él necesita más ayuda para entender sus alrededores y sentirse seguro allí.

Usted puede ayudarle a entender de dónde vienen los sonidos y las cosas que se sienten diferentes. Ayúdele a descubrir que puede ser divertido explorar esas cosas.



Como quizás su bebé no pueda ver que es lo que está por suceder, usted necesita avisarle. Por ejemplo:

Tóquele una piernita antes de cambiarle el pañal. Dígale qué va a hacer. Pronto él sabrá qué esperar cuando sienta que usted le toca la pierna.



Tóquele el hombro suavemente antes de cargarlo. Dígale qué va a hacer. Muy pronto él sabrá qué esperar cuando le toque el hombro.



► **Para animar a su bebé a reaccionar a la gente y a los sonidos**

Tenga a su bebé cerca cuando él esté despierto. Háblele seguido para que él sepa que usted está cerca. Él aprenderá a reconocer su voz y a reaccionar a ella.



Anime a los miembros de la familia a hablar con el bebé sobre lo que estén haciendo. Si una misma persona siempre hace la misma actividad, como bañar al bebé, él empezará a reconocer a los miembros de la familia según lo que hacen.



Háblele a su bebé para animarlo a que sonría. Tal vez vuelva a sonreír si le sopla suavemente en la barriga o si juega con los deditos de sus pies.

Cántele a su bebé y tóquele música. Si él hace ruiditos, imítelos para animarlo a que use la voz.





Cuando su bebé comience a hacer sonidos, juegue con él poniendo las manitas de él sobre la boca y la garganta de usted mientras usted repite los sonidos. Esto también le ayudará a aprender de dónde vienen los sonidos.

► **Para ayudar a su bebé a notar sus manos y sus piernas y a usar las manos para sostener cosas**

Cuando amamante a su bebé, empújese el bracito suavemente hacia arriba para que ponga la manita sobre su pecho. Eso le ayudará a prepararse para sostener cosas. La hora de mamar también es un buen momento de hablarle y cantarle a su bebé.

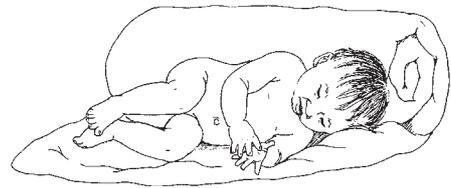


Amárrele en la muñeca o en el tobillo un juguete pequeño que haga ruido, como un cascabel, una sonajita o una pulsera. Él tratará de hallar lo que hace el ruido con la otra mano y jugará con lo que halle.

Ponga a su bebé de lado y apóyele la espalda con una toalla o una tela enrollada. De una forma natural, él juntará las manos para jugar.



Recuerde que su bebé puede atragantarse con las cosas muy pequeñas. Si él trata de meterse cosas o juguetes muy pequeños en la boca, usted deberá detenerlo.

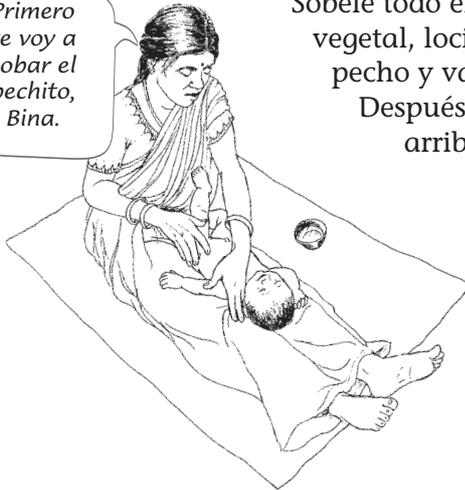


Anímelo a sostener cosas que se sientan muy diferentes, como por ejemplo, un pedazo de tela delgada y sedosa y un pedazo de tela más gruesa y burda. También puede animarlo a que jale cosas como un cordón fuerte ensartado con cuentas o una cuerda con nudos. Si usted jala suavemente hacia sí, quizás él jale con más fuerza.



Tenga cuidado de que no se atragante con las cuentas ni se las trague.

Primero te voy a sobar el pechito, Bina.



Sóbele todo el cuerpo suavemente, usando aceite vegetal, loción o sólo las manos. Comience por el pecho y vaya sobando hacia los brazos y las manos. Después sóbele las nalguitas y las piernas, de arriba para abajo.

Una vez que él se haya acostumbrado a su masaje, vea si puede frotarle el cuerpo suavemente con telas de diferentes texturas. Después, anímelo a que se toque diferentes partes del cuerpo — por ejemplo, a que se toque las piernas con una mano.

¡Sí, éstos son tus deditos!



Cuando ustedes jueguen, tóquele las manos y los pies. Acarícelos o sóplelos suavemente y dígame a él cómo se llaman.

► Para ayudar a su bebé a desarrollar el control de la cabeza

Los músculos del cuello de un bebé se fortalecen cuando él yace boca abajo y levanta la cabecita. Un bebé que puede ver levanta la cabeza para ver las cosas, pero un bebé que no puede ver necesitará otras razones para levantarla. A muchos bebés no les gusta yacer boca abajo. Quizás su bebé esté más dispuesto a hacerlo si usted:

Coloca a su bebé sobre su pecho. Si su carita está cerca de la suya, él querrá levantar la cabeza cuando escuche su voz, o querrá tocarle la cara. Usted también puede abrazarlo y mecerlo de lado a lado.



Póngase a su bebé sobre el regazo y sosténgalo con una mano. Mézalo moviendo las rodillas. Ésta es una manera fácil de sostener a su niño y lo anima a levantar la cabecita, lo cual le fortalece los músculos del cuello. También le ayuda a prepararse para gatear.



Deje que su bebé toque y sienta una sonaja, y luego sacúdala como a unos 15 centímetros (6 pulgadas) más arriba de su cabeza. Muchas veces, él levantará la cabecita para prestarle atención al sonido.



► **Para ayudar a su bebé a explorar cosas a través del gusto y del olfato**

Los bebés empiezan a conocer el mundo probando y explorando cosas con la boca. Esto es especialmente importante para los niños que no pueden ver bien porque ellos tienen que aprender muchas cosas a través de sus otros sentidos. Todo lo que un bebé use para jugar debe de estar limpio y debe de ser lo suficientemente grande para que el bebé no se atragante.

Tóquele la boca a su bebé suavemente con un dedo. Deje que él chupe y explore su dedo.



Cuando su bebé pueda sostener las cosas por sí mismo, anímelo a que explore cómo huelen y a qué saben.

Para ayudar a su bebé a sentir diferentes cosas con el tacto

Usted puede jugar a meterle diferentes partes del cuerpo en el agua, y a nombrar cada una.



Anime a su niño a tocar cosas que sean interesantes al tacto y que tengan un olor fuerte pero placentero, como las frutas, las verduras o las flores.

► **Para preparar a su bebé a darse la vuelta**

Un bebé que puede ver aprende a darse la vuelta a medida que trata de agarrar las cosas. Si su bebé no puede ver, quizás usted tenga que ayudarlo a aprender a darse la vuelta. A medida que la cabecita, el cuello y los hombros de su bebé se fortalezcan, usted notará que él levanta y voltea la cabeza cuando oye algo. Eso indica que ya puede prepararse para darse la vuelta.

Cuando su bebé esté boca abajo, sacuda un juguete ruidoso sobre su cabeza para animarlo a que levante la cabeza. Cuando él agarre el juguete, muévalo hacia atrás de él para ayudarlo a darse la vuelta, hasta que quede boca arriba.

*Agárrate, Clara...
Te estoy jalando
para darte la
vuelta.*



Acueste a su bebé de lado y apóyelo por detrás con una almohada o una tela enrollada. Sacuda una sonaja enfrente de él. Luego mueva la sonaja hacia el suelo. Él volteará la cabeza y los hombros para seguir el sonido. Eso hará que se dé la vuelta y quede boca abajo.



DE LOS 4 A LOS 6 MESES DE EDAD

Cuando un bebé crece un poco más, él puede...

- sonreír cuando oye un sonido o una voz que él conoce
- explorar su cuerpo para “ver” cómo es
- hacer ruidos que son como palabras pero que no tienen sentido (balbucear)
- usar una mano para llevarse un objeto a la boca
- pasarse una cosa de una mano a la otra
- estirarse para coger los juguetes que él oye, siente o ve
- darse la vuelta de boca arriba a boca abajo y al revés
- prepararse para sentarse y para gatear (por ejemplo, tratando de balancearse cuando está sentado en el regazo de alguien)

Alrededor de esta edad, un bebé que está ciego puede empezar a repetir los mismos movimientos una y otra vez.

Muchas veces, un niño ciego repite ciertos movimientos extraños una y otra vez. Por ejemplo, puede que se pique los ojos con los dedos, que sacuda las manos o que meza el cuerpo. Nadie sabe con certeza cuál es la razón de este comportamiento. Probablemente se debe a que cada bebé necesita jugar y explorar su mundo. Si un bebé no sabe que hay cosas interesantes a su alrededor, entonces él jugará con lo único que conoce: su cuerpo.

Es posible que usted note estos movimientos antes de que su bebé cumpla los 6 meses. Estos movimientos pueden dañar su desarrollo si le impiden prestar atención a las personas y las cosas que están a su alrededor. A medida que él crezca, quizás otros niños no quieran jugar con él porque sus movimientos los asustan.

Las actividades de este capítulo le darán a su bebé muchas oportunidades de aprender nuevas cosas.

Anime a su bebé a que juegue y a que explore muchas cosas. Así, es probable que él vaya haciendo los movimientos raros cada vez menos.



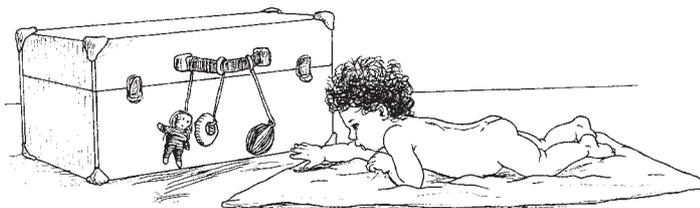
► **Para animar a su bebé a tratar de alcanzar y sostener cosas**

Deje que su bebé toque cosas que sean diferentes al tacto, por ejemplo, juguetes de peluche, lisos o con bolitas. Después de que él comience a jugar con ellos, póngalos apenas fuera de su alcance. Dé golpecitos con los juguetes en el suelo para que su bebé sepa dónde están.



Agite algo que haga ruido hasta que él lo agarre. (Al principio, tal vez usted necesite empujarle el codo suavemente hacia el objeto.) Entonces, animelo a que él lo sacuda y lo pase de una de sus manos a la otra. Esto le ayudará a aprender de dónde provienen los sonidos y también le fortalecerá los brazos.

Amárrele algunos juguetitos a su bebé, en la ropa o en las manos, con cintas cortas. Si a él se le cae uno de los juguetes, guíele la mano a lo largo de la cinta hasta que toque el juguete. Esto lo animará a tratar de alcanzar las cosas por sí mismo y a aprender que las cosas que se caen no han desaparecido.



Siempre tenga algunas cosas en el mismo lugar, para que él aprenda dónde encontrarlas.

► **Para ayudar a su niño a darse la vuelta**

Si usted hizo la actividad de la página 39, ayudó a su niño a darse la vuelta jalando un juguete o colocándole algo detrás de la espalda. Ahora él puede aprender a darse la vuelta con menos ayuda.



Cuando su bebé esté boca abajo use una sonaja para llamarle la atención, como lo hizo antes. Cuando él se estire hacia un lado para tratar de agarrarla, muévala hacia arriba para que él tenga que estirarse aún más. Si él es lo suficientemente fuerte, se volteará de un lado y después boca arriba.

Cuando su bebé esté boca arriba, anímelo a tratar de alcanzar una sonaja que usted esté deteniendo a un lado. Ayúdele a que dé vuelta hacia la sonaja hasta que quede de lado o boca abajo.



► **Para preparar a su bebé a sentarse solo**

Ya eres una nena grande, Sekai. Ya te sientas tú solita.



Si su bebé todavía no se sienta solo, estas actividades le ayudarán a prepararse para hacerlo.

Sostenga a su bebé sobre su regazo, apoyándole la espalda, y de modo que ustedes se den la cara.

Siéntese detrás de su bebé dándole un poco de apoyo con su cuerpo.





Póngase a su bebé sobre el regazo y sosténgalo sin apretar las manos. Levante una de sus rodillas despacito para que él se incline un poco hacia un lado. Después, baje esa rodilla y levante la otra. Él aprenderá a mover el cuerpo para equilibrarse.

► Para preparar a su bebé para gatear

Para poder gatear, un bebé necesita tener los brazos y los hombros fuertes. También necesita poder balancearse mientras pasa su peso de un lado al otro. Estas actividades pueden ayudarle.

Ponga a su bebé a gatas sobre una tela o una toalla enrollada. El rollo debe de ser lo suficientemente grande para darle algo de apoyo, pero lo suficientemente pequeño para que él tenga que soportar un poco de su propio peso. Mézalo lentamente de adelante hacia atrás y de lado a lado.



Colóquese a su bebé sobre una pierna o póngalo sobre una tela enrollada. Sostenga un juguete a un lado de él y anímelo a que estire la mano de ese lado para agarrar el juguete, mientras su brazo y su rodilla del otro lado soportan parte de su peso. Repita lo mismo del otro lado.

► **Para ayudar a su bebé a gozar en moverse y a sentirse más seguro al moverse solo**

Usted puede ayudar a su bebé a gozar en moverse dejándolo que se mueva de muchas maneras diferentes. Háblele mientras hace estas actividades. Eso le ayudará a sentirse menos asustado cuando haga algo nuevo.

Por ejemplo:



Mézalo de un lado a otro en una hamaca o en una tela grande.



Juegue con otra persona a pasarse al bebé entre ustedes.

Invente movimientos que usted y su bebé puedan hacer juntos. Por ejemplo, dóblele las piernas y muévaselas hacia adelante y hacia atrás. Ayúdele a que junte las manos justo en frente del cuerpo y luego a que las separe otra vez. Júntele las manos y ayúdele a aplaudir. Use las mismas palabras cada vez para describir lo que están haciendo.



Cuando su bebé puede levantarse la cabeza, sujétese a ella en la espalda y muévase para animarla.





Capítulo 6

La comunicación

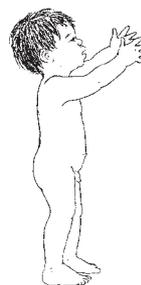
Hay comunicación cuando...

- una persona manda un mensaje y
- otra persona recibe ese mensaje y responde.

Un bebé empieza a comunicarse cuando nace, mucho antes de empezar a hablar. Antes de que un niño pueda conversar con otra persona, él necesita desarrollar ciertas capacidades más básicas, como...



① entender palabras y peticiones sencillas



② usar ademanes



③ decir palabras sencillas



④ usar oraciones cortas

Todas estas capacidades de la comunicación ayudan al niño a sentirse unido a su familia. Más adelante, estas capacidades le ayudarán a aprender a jugar con otros niños.

Cómo afectan la comunicación los problemas de la vista

Un bebé muy pequeño puede enviar mensajes acerca de lo que piensa o siente moviendo el cuerpo (por ejemplo, volteando la cabeza), haciendo sonidos (llorando, por ejemplo) y cambiando su expresión (por ejemplo, frunciendo el seno). Los miembros de la familia aprenden a entender los mensajes del bebé y responden a ellos.



Tal vez un bebé que no puede ver bien parezca muy callado. Quizás envíe menos mensajes porque está tratando de entender los sonidos a su alrededor. Su familia puede ayudarlo a comunicarse enviándole mensajes que él pueda entender y aprendiendo a entender los distintos mensajes que él manda.

Todos los bebés quieren jugar. Pero este bebé necesita ayuda para poder empezar.

Los padres necesitan aprender a notar los diferentes tipos de mensajes que su bebé les manda. Un bebé que puede ver, por ejemplo, mira a otra persona en los ojos para mostrar que está prestando atención. Para enviar ese mismo mensaje, puede que un bebé ciego mueva los brazos o el cuerpo. O tal vez se quede muy quieto y callado para prestar atención a lo que está pasando a su alrededor.

Los padres también necesitan enviar diferentes tipos de mensajes de regreso a sus bebés. Es fácil olvidar que un bebé no puede ver las miradas o las sonrisas de sus padres y que ellos deben comunicarse a través del tacto y de los sonidos.



Si esta mamá le hace cosquillitas a su bebé, quizás él le sonría.

Hablarle a su niño es muy importante

Para un niño que no puede ver bien es más difícil aprender lo que quieren decir las palabras. Eso es porque muchas veces, él no puede ver de qué se está hablando. Sin embargo, para él es muy importante escuchar a los demás y aprender a hablar porque esas capacidades le ayudan a entender el mundo que no puede ver.



Mientras hace su trabajo del diario o juega con su niño, háblele mucho en oraciones cortas y sencillas. Al principio puede ser difícil si usted no está acostumbrado a hablar mucho. Pero recuerde que ésta es una de las maneras en que su niño puede aprender más cosas acerca del mundo, y en especial sobre aquellas cosas que no puede experimentar por sí mismo. Además, después él tendrá más cosas de qué hablar con otras personas.



Recuerde que un niño que puede ver aprende muchas cosas observando el mundo. Un niño que no puede ver bien usa sus otros sentidos para aprender. Siempre que sea posible, deje que el niño huelga, pruebe o toque la cosa de la que estén hablando. Eso le ayudará a comenzar a entender lo que quieren decir las palabras.

ACTIVIDADES

Las siguientes actividades están divididas en 2 secciones:

- actividades para antes de que su bebé pueda hablar y
- otras actividades para cuando su bebé empiece a hablar.

Si su bebé puede ver un poco, asegúrese de adaptar estas actividades de modo que él aproveche la vista que le queda lo más posible (vea el capítulo 4).

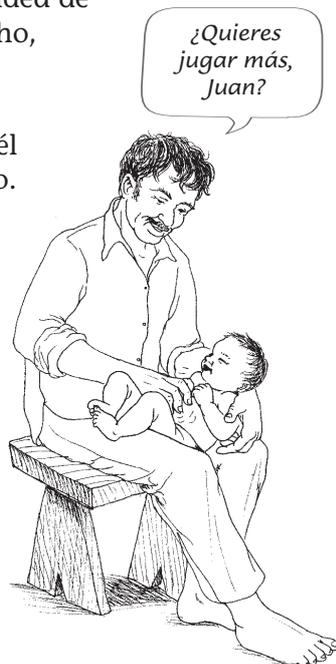
Cómo comunicarse con su niño antes de que él pueda hablar

TURNARSE

Turnarse con su bebé consiste en: (1) mandarle un mensaje o responder a los mensajes que él le está enviando y (2) hacer que ese intercambio entre ustedes continúe.

Cada vez que haga esta actividad con su bebé, algo diferente podría pasar. Pero aquí tiene algunos consejos generales que podrían ayudarle a lograr que esta actividad le dé buenos resultados:

1. Para empezar, avísele a su bebé que está usted cerca y que está listo para jugar.
2. Deje que su bebé empiece para que usted tenga una idea de lo que él quiere hacer. Pero si tiene que esperar mucho, empiece usted.
3. Cuando su bebé responda de cualquier manera, considere que ése fue su turno y responda usted. Así él sabrá que usted notó lo que él hizo y está complacido. Si su niño no responde, trate de ayudarle con un "empujoncito". Por ejemplo, tóquele el brazo para recordarle que es su turno. Quizás también le ayude usar actividades que requieran de algún intercambio. Un ejemplo sería hacer rodar una pelota de un lado a otro, entre ustedes.
4. Cada vez que sea su turno, trate de tardarse lo mismo que se tardó su bebé cuando fue el turno de él.
5. Permita que su bebé deje de jugar cuando él quiera. La mayoría de los juegos de turnos sólo duran 1 ó 2 minutos porque los bebés solamente pueden prestar atención por un ratito.



► Para animar a su bebé a turnarse

El turnarse ayuda a su bebé a aprender que, enviando mensajes, él puede afectar lo que los demás hacen. Eso hace que él se interese más en el mundo y que tenga más ganas de comunicarse. El turnarse también le ayuda a desarrollar destrezas que son importantes para la comunicación, por ejemplo, cómo comenzar una “conversación”, cómo prestar atención y cómo responder a los mensajes de su familia.



1. María le habla a su sobrino René en voz baja y luego le toca un brazo suavemente. Así le avisa que ella está allí y que está lista para jugar con él.



2. Cuando René le responde tocándole la cara, ella le contesta para que sepa que ha hecho algo importante.



3. María espera a que René termine y, cuando ya es su turno, ella le toca a él la nariz.



4. Entonces, espera a que él le responda y así siguen.

Cómo preparar a su niño para hablar

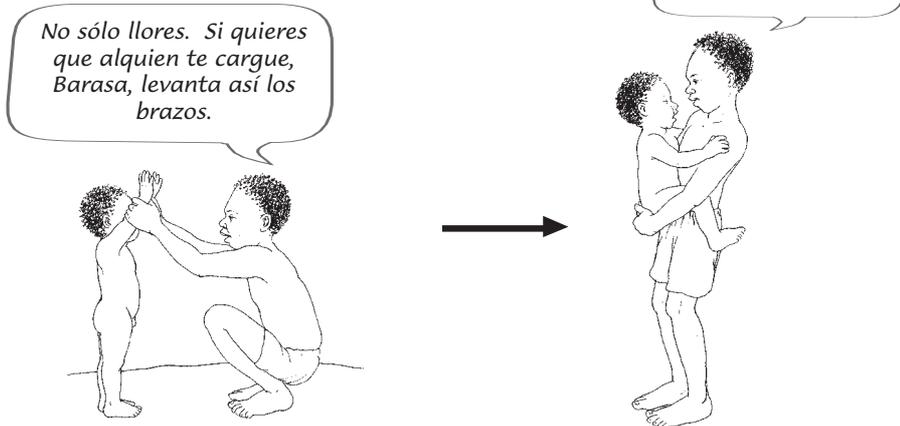
► Para ayudar a su niño a enviar mensajes con el cuerpo (ademanos)

Juegue con su niño a algo que requiera que él use ademanes.



Este niño está aprendiendo que el señalar es una forma de enviar un mensaje.

Explíquele qué quieren decir diferentes ademanes.



► Para preparar a su niño a aprender a hablar

Háblele de cualquier tipo de trabajo o actividades que esté haciendo. Explíquele cómo las hace.



Aquí le damos otro ejemplo:



El hermano de Tobar está usando palabras para describir un juego que a Tobar le gusta.

Hable sobre lo que hace y sobre los objetos comunes y corrientes.



Si durante sus actividades diarias usted nombra una y otra vez las partes del cuerpo y las cosas comunes, su niño aprenderá qué significan las palabras antes de que pueda decirlas.

Un niño que no ve bien no puede ver cómo la gente expresa sus sentimientos o emociones, digamos como el miedo o la alegría. Él necesita que le ayuden a entender qué son los sentimientos. Anímelo a que se toque la cara y a que sienta la cara de usted para aprender cómo cambian las expresiones con los sentimientos.

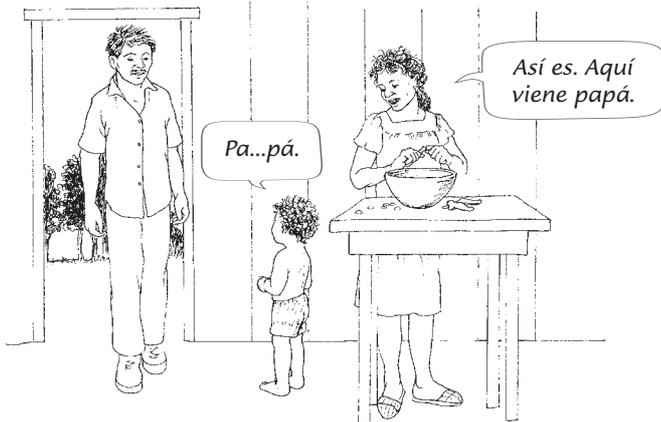


Hable con su niño acerca de las emociones que él o usted sientan.

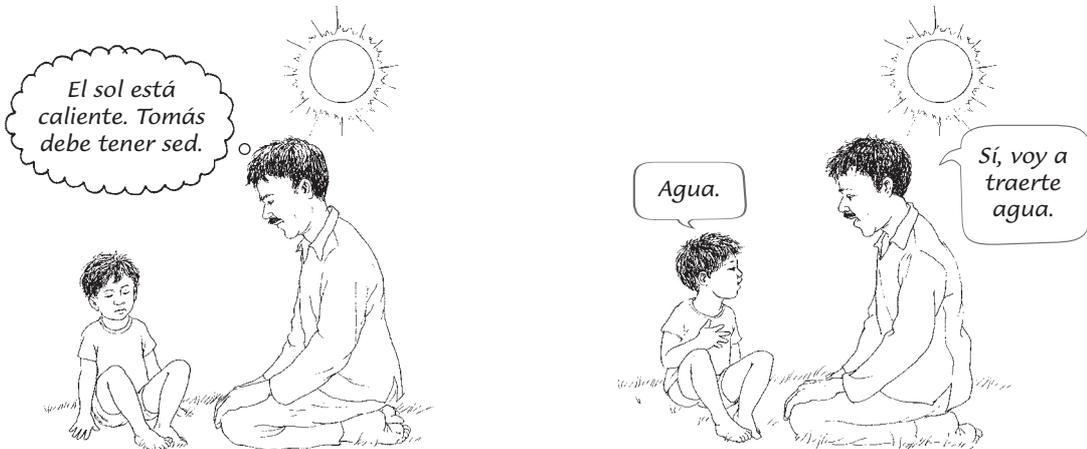
Cuando su niño empieza a hablar

► Para ayudar a su niño a comunicarse con palabras

Un niño pequeño no sabe suficientes palabras para decir todo lo que quiere decir. Así que, muchas veces, él usará un sonido o una palabra —o varias palabras— para decir muchas cosas. No le diga a su niño que está diciendo algo mal. En vez de eso, ayúdele a aprender nuevas palabras, extendiendo y completando lo que él diga.



Espera a que su niño pida algo, en vez de simplemente dárselo.





Haga preguntas que requieran que su niño diga más que "sí" o "no".

Cuando su niño y usted estén hablando, deje que él guíe la conversación. Hablen de lo que él quiera hablar.



Cuando el mensaje de su niño no le parezca claro, dígaselo. Algunas veces, por más que lo intente, no podrá entender lo que su niño esté tratando de decirle.

Usted podría preguntarle:



Si aun así usted no puede entender lo que él está tratando de decirle, hágaselo saber.



Problemas comunes que se dan al aprender a hablar

Los niños que pueden ver observan cómo habla la gente y de allí sacan ideas para comunicarse ellos mismos. Un niño que no puede ver bien no tiene manera de hacer eso. Por lo tanto, quizás se tarde más en aprender a hablar que un niño que puede ver. Al aprender a hablar, un niño que no puede ver bien, muchas veces...

- repite lo que dicen los demás en vez de decir lo que él piensa.
- usa de una forma equivocada las palabras como él, tú, ellas, nos, me, ti y usted (pronombres).
- no voltea hacia la persona que está hablando.
- hace muchas preguntas.

Si su niño tiene algunos de estos problemas, aquí le ofrecemos algunas actividades que podrían ayudarle.

► Para ayudar a su niño a expresar sus propios pensamientos

Es natural que un niño pequeño repita lo que dicen los demás. De hecho, hay que animar a un niño pequeño a repetir las palabras, ya que eso le ayuda a aprender a hablar. Pero un niño que no puede ver bien muchas veces sigue repitiendo las palabras por mucho tiempo, en vez de aprender a decir lo que está pensando. Esto sucede porque...

- quizás el niño quiera seguir conversando, pero no sabe cómo expresar su deseo.
- tal vez el niño no entienda las palabras que oye, porque no puede ver de qué se está hablando.
- quizás repita las palabras para tratar de entender lo que quieren decir.

Si su niño repite lo que usted dice, indíquele que lo oyó y diga algo más acerca de lo que él haya repetido. Esto le mostrará que usted lo está escuchando. También le enseñará otros modos de responder.





Trate de entender qué es lo que su niño está tratando de decirle cuando repite sus palabras. Muchas veces, un niño puede tener sentimientos o ideas que él quiere discutir, pero que no puede nombrar. Trate de descubrir esas ideas y sentimientos.

Asegúrese de que, en su comunidad, su niño tenga muchas oportunidades de aprender cosas acerca del mundo y de tocar las cosas de las que ustedes hablen. Así él aprenderá más palabras y tendrá menos necesidad de repetir las cosas. Además, así usted les mostrará a los demás cómo pueden ayudar a su niño.



A medida que su niño vaya creciendo, explíquele que para comunicarse no es útil repetir lo que los demás dicen.

► **Para ayudar a su niño a usar los pronombres**

Los pronombres son palabras como “él”, “ellas”, “tú”, “nos”, “me” o “ti”. Estas palabras pueden referirse a diferentes personas o cosas. Todos los niños tienen algunas dificultades para aprender a usar estas palabras correctamente. Pero los niños que no pueden ver tienen más dificultades porque no pueden ver de quién o de qué se está hablando, o si la persona que está hablando es hombre o mujer. Muchas veces, los niños que no pueden ver bien se tardan 1 ó 2 años más que los otros niños en usar bien los pronombres.

Use pronombres cuando hable con su niño, aunque él aún no los use correctamente. Pero asegúrese primero de que él sepa que usted le está hablando. Para llamarle la atención, usted puede tocarlo muy suavemente o decir el nombre de él.



Ayude a su niño a aprender cuáles son las partes de su cuerpo por medio de juegos. Cuando su niño sepa cuáles son las partes de su propio cuerpo, ayúdele a identificar las mismas partes en otras personas.





Si su niño se ve confundido, muéstrele de quién está hablando. Guíele la mano para que él señale a la persona a la que el pronombre se refiere.

Juegue a algo con su niño que requiera que ustedes se turnen. Haga hincapié en los pronombres mientras juegan. Si su niño está usando los pronombres incorrectamente porque repite lo que dicen los demás, pruebe las sugerencias de la sección anterior.



► **Para ayudar a su niño a voltear hacia quién está hablando**

Los niños ciegos no saben que cuando están conversando con alguien, ellos deben darle la cara a esa persona. Eso es porque ellos no pueden ver a la gente hablar. Enséñele a su niño a voltear hacia las personas con quienes esté hablando.



Al principio, mientras habla, usted puede voltearle la cabeza muy suavemente hacia usted.



Cuando ya sea más grande, pídale que voltee hacia usted cuando le hable.

► **Para ayudar a su niño cuando hace muchas preguntas**

La mayoría de los niños pasan por una etapa en la que hacen muchas preguntas. Sin embargo, los niños ciegos hacen preguntas por más tiempo. Esto se debe a que...

- no pueden ver lo que está pasando a su alrededor.
- no saben suficientes palabras para poder llevar una conversación.
- quieren estar en contacto con otra persona.
- los adultos les hacen preguntas con mucha frecuencia.

Si su niño hace tantas preguntas que a usted le cuesta trabajo contestarlas todas, o si parece que por hacer tantas preguntas él no está aprendiendo otras formas de hablar, él necesita su ayuda.

Muchas veces las preguntas se deben a algo que su niño está sintiendo. Trate de descubrir sus sentimientos y de responder a ellos.



Cuando sepa que su niño va a tener una nueva experiencia, descríbasela primero. Así él no tendrá que hacer tantas preguntas para averiguar qué está pasando.



Fíjese cómo le habla a su niño. ¿Le hace usted muchas preguntas? Si es así, convierta algunas de sus preguntas en declaraciones. Por ejemplo, en vez de preguntarle:
—¿Ya te quieres dormir?, dígame:





Capítulo 7

Las capacidades mentales

Un niño aprende a pensar cuando tiene muchas oportunidades de jugar con la gente y con las cosas que lo rodean. Cualquier actividad que ayuda a un niño a aprender algo, le da al mismo tiempo nuevas maneras de pensar acerca del mundo. Este capítulo presenta algunas actividades que pueden ayudar a su niño a desarrollar sus capacidades para pensar.

La mayoría de los niños que pueden ver empiezan a desarrollar sus capacidades para pensar alrededor de las siguientes edades:



Entre los 6 y los 9 meses de edad, un bebé aprende que las cosas siguen existiendo aunque él ya no pueda verlas, tocarlas, oír las u olerlas. Por ejemplo, si tira una taza, él sabe que la taza no ha desaparecido sino que está en el suelo.



Alrededor de los 9 meses, un bebé empieza a copiar — o imitar — lo que hacen los demás.

Entre los 9 y los 12 meses, un bebé aprende que él puede hacer que algo suceda. Por ejemplo, él aprende que si golpea una taza con una cuchara, eso hace ruido. Él también comienza a resolver problemas sencillos.



Como al año, un bebé puede comparar cosas y encontrar 2 iguales. Más tarde, él aprenderá a ordenar y a contar objetos.



Un niño que no puede ver bien también puede aprender a hacer estas cosas. Con algo de ayuda, él solamente se tardará de 3 a 6 meses más que un niño que sí ve.

ACTIVIDADES

Si su niño puede ver un poco, asegúrese de adaptar estas actividades de modo que él pueda aprovechar lo más posible la vista que le queda (vea el capítulo 4).

Entender los objetos

Un bebé sabe que un objeto (o una persona) existe cuando él lo puede ver, tocar, oír, oler o probar. Pero si un objeto queda fuera del alcance de su vista o deja de hacer ruido, el bebé piensa que el objeto ha desaparecido.

En comparación con un bebé que puede ver, a un bebé que no puede ver bien le cuesta más trabajo aprender que los objetos siguen existiendo. Esto es porque él tiene menos información acerca de los objetos. Por ejemplo, si un objeto deja de hacer ruido, quizás él no pueda ver que aún está allí.

► Para ayudar a su niño a entender que los objetos siguen existiendo aunque él no los pueda ver, oír, tocar, probar u oler



Amarre cintas a los juguetes de su niño y luego amarre las cintas a unas sillas, una mesa y a la ropa o a las manos de su niño (vea la página 41).

Ponga semillas o piedritas en un guaje o en una pelota para que suene cuando rueda. Luego échele la pelota a su niño por el suelo y pídale que se la ruede de regreso. Sigán jugando así. El ruido le ayudará a aprender que el objeto sigue existiendo aun cuando no esté en sus manos.



Amarre una cinta al juguete preferido de su niño. Muéstrole el juguete y la cinta a su bebé y ponga el juguete fuera de su alcance. Anímelo a que jale la cinta para alcanzar el juguete. Recuerde que las cintas pueden ser peligrosas para los niños pequeños. Vigile a su bebé para asegurarse de que no se enrede la cinta en el cuello.



Enséñele a su niño a echar un objeto en una caja y a cerrar la tapa. Luego muéstrole cómo abrir la tapa y meter la mano para volver a sacar el objeto.



Hacer las mismas cosas que los demás (imitar)

Los niños que pueden ver aprenden mucho observando a los demás y tratando de hacer lo que ellos hacen (imitarlos). Los niños que no pueden ver bien tienen que aprender a prestar atención a los sonidos y a otras 'pistas' para saber lo que los demás están haciendo.

► Para animar a su niño a imitar a los demás

Imite usted a su niño. Cuando él haga un ruido, haga el mismo ruido usted.



Haga algo que haga ruido y anímelo a repetir lo que usted hizo.



Cuando crezca un poco más, anímelo a que se disfrace y a que juegue a ser otra persona.



Entender por qué suceden las cosas (causa y efecto)

Cuando un bebé juega con juguetes, él no sabe qué va a pasar. Sin embargo, poco a poco aprende que haciendo ciertas cosas, puede lograr que otras cosas pasen. Por ejemplo, él aprende que si azota un juguete contra el piso, eso hará ruido. Ésta es una lección muy importante para un bebé, porque le enseña que él puede afectar al mundo que lo rodea. También le enseña que él puede controlar en parte lo que sucede. Eso hace que él se interese más en cómo funcionan las cosas.

► Para ayudar a su bebé a entender causas y efectos

Ponga juguetes ruidosos cerca de donde él duerme o juega. Asegúrese de que estén lo suficientemente cerca para que él los patee o los golpee sin querer. Pronto él aprenderá a patearlos o a golpearlos a propósito.



¡Conti, esa fue una torre muy alta!

Haga una torre con cajas pequeñas o latas que su bebé pueda tirar. A medida que crezca, él podrá aprender a hacer la torre él mismo. Anímelo a que haga la torre más alta que pueda antes de tirarla y que note los diferentes ruidos que hace cada caja o lata.

Anímelo a que ponga cosas dentro de una caja y a que luego las tire.



Resolver problemas

Su niño ya ha aprendido algo sobre cómo resolver problemas. Por ejemplo, si él llora cuando quiere algo, ha aprendido que el llanto es una forma de conseguir lo que él quiere. Pero al llorar, le está pidiendo a otra persona que resuelva su problema. Él también necesita aprender que puede resolver muchos problemas por sí mismo.

► Para ayudar a su bebé a aprender a resolver problemas



Tápele la cara a su niño con un trapito. Tal vez él se lo quite enseguida. Pero si no, quíteselo usted y luego tápele la cara otra vez. Espere a ver si él lo puede hacer.

Juegue a las escondidillas con los juguetes de su niño. Sacuda un juguete ruidoso y luego escóndalo bajo un trapito. Vea si él puede jalar el trapo para encontrar el juguete. Luego tape el juguete con un tazón o una olla que usted voltee boca abajo. Fíjese si se las ingenia para voltear el tazón, y encontrar el juguete.



Dele a su niño una caja llena de cosas de diferentes tamaños y déjelo que juegue con ellas. Después haga un agujero en la tapa de la caja, pero asegúrese que el agujero sea más chico que algunos de los objetos. Póngale la tapa a la caja y anime a su niño a que saque todas las cosas. Vea si descubre cómo quitar la tapa para poder sacar las cosas más grandes.



El agujero debe de ser suficientemente grande para que él pueda meter la mano en la caja pero suficientemente pequeño para que algunos juguetes no quepan por allí cuando él trate de sacarlos.



Comparar y ordenar objetos

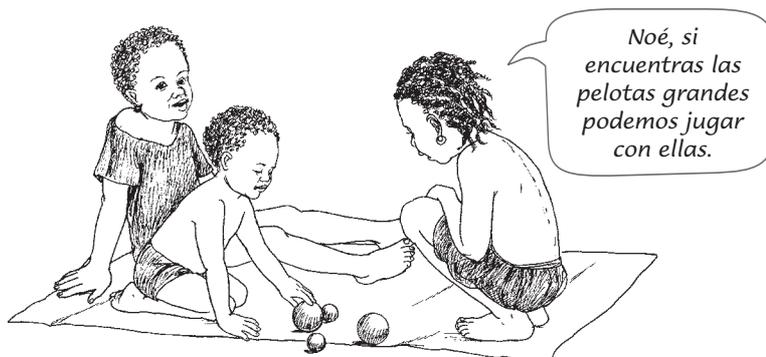
Cada niño necesita aprender en qué se parecen las cosas y en qué son diferentes. El comparar y ordenar objetos le enseña a un niño a prestar atención a las semejanzas y a las diferencias importantes de las cosas.

► Para ayudar a su niño a comparar objetos y encontrar los que son iguales

Ponga dos cosas distintas, como una cuchara y una ollita, en frente de su niño y deje que las explore. Luego déle otra cosa que sea como una de las 2 primeras. Pídale que encuentre las dos cosas que tienen la misma forma.



Pídale a su niño que compare diferentes cosas y que encuentre las que sean del mismo tamaño o del mismo color, o las que hagan el mismo sonido, o las que se sientan igual al tacto.



En una caja, haga un agujero que tenga la misma forma que un juguete sencillo. Después, pídale a su niño que encuentre el juguete que tiene esa forma y que lo meta en la caja.

► Para ayudar a su niño a aprender a ordenar cosas

Haga un agujero en una caja. Luego pídale a su niño que encuentre todos los juguetes que sean lo suficientemente pequeños para caber por el agujero.

Puedes meter todos los juguetes chiquitos en la caja. Pero hay unos juguetes que son demasiado grandes.



Vamos a poner las semillas en un montón y las piedras en otro.



Juegue con su niño a juntar en un montón las cosas que son iguales.

Juegue con su niño a comparar cosas.

Vamos a encontrar el palito más corto. Va a servirnos para hacer dibujos en la arena.



Haga rompecabezas de figuras. Usted necesitará varios pedazos de cartón fuerte. Recorte una figura de cada cartón. Empiece con figuras sencillas, como círculos o cuadros. Ayude a su niño a colocar cada figura en el lugar que corresponda. Cuando él pueda hacerlo por sí mismo, recorte figuras más difíciles, como triángulos y estrellas.

Contar

► Para ayudar a su niño a aprender a contar

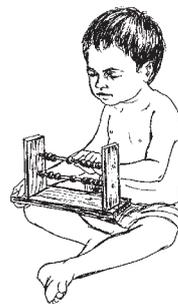
A lo largo del día, trate de encontrar diferentes maneras de enseñarle a su niño a contar.



Cuando su niño esté comparando y ordenando cosas, usted también puede enseñarle a contar.

Haga un marco sencillo para contar. Su niño puede pasar cuentas o aros de un lado al otro para contar, sumar y restar.

Cuando su niño ya tenga más facilidad para usar los números, él podrá aprender a usar los métodos basados en el tacto que se usen en su comunidad, como contar piedritas o usar un ábaco.



Ayudar a su niño a aumentar sus capacidades mentales

A medida que su niño se desarrolle, necesitará aprender a usar sus capacidades para formarse ideas más completas sobre el mundo que lo rodea. Usted puede ayudarle dándole muchas oportunidades diferentes de aprender más acerca de su mundo.



► Para ayudar a su niño a aumentar sus capacidades mentales

Ayude a su niño a aprender más acerca de los objetos, enseñándole a tocar los objetos enteros, aunque sean muy grandes. Anímelo a que descubra de qué tamaño es cada cosa, cuánto pesa, cuál es su forma y cómo se siente al tacto.

Voy a ponerme a Ramón en los hombros para que se dé cuenta qué tan alto es el árbol.

Si su niño puede ver un poco, pídale que le describa las cosas o que las dibuje. Así usted sabrá si él ve lo suficiente como para entender realmente cómo se ve cada cosa. Si él no ha podido ver bien una cosa, explíquele cómo es.



¡Qué buen perro! A ver, ¿me puedes decir cómo es este perro?

Enséñele a su niño cuáles son todas las partes de una actividad. Por ejemplo, cuando vaya a preparar una comida, explíquele cada cosa que necesite hacer.



Ayude a su niño a aprender cómo los objetos a veces pueden cambiar. En el ejemplo anterior, el niño podría aprender cómo cambian los huevos y los tomates al cocinarlos.



Ayude a su niño a relacionar una experiencia con otra. Por ejemplo:





Capítulo 8

Capacidades para la vida diaria

Su niño todavía es pequeño pero algún día será una persona adulta. Un niño que es ciego o no ve bien, con el tiempo puede convertirse en un miembro competente y activo de su familia y de su comunidad. Al igual que otros niños, él necesita aprender a...

- encargarse de sus propias necesidades
- ayudar con en el trabajo de la familia
- ser independiente
- portarse correctamente

Encargarse de sus propias necesidades

El comer, vestirse, ir al baño y asearse son algunas de las actividades de la vida diaria. Un niño que no puede ver bien necesita aprender a hacer todas estas cosas para no tener que depender de otras personas. A medida que vaya creciendo, si él puede encargarse de sus propias necesidades, tendrá mucho menos dificultades para ir a la escuela y para ganarse la vida.

Para mí es mucho más fácil vestir y darle de comer a Ayoka. Me voy a tardar mucho en enseñarle esas cosas. No tengo tiempo.

Sí, yo sé que ahora te parece muy difícil, pero piensa en el tiempo que vas a ahorrarte después. Si Ayoka aprende a vestirse sola, tú vas a tener más tiempo para hacer todas las cosas que tienes que hacer cada mañana.

Mi mamá, Fola, está casi ciega. Tal vez ella pueda darte algunos consejos que te faciliten las cosas.

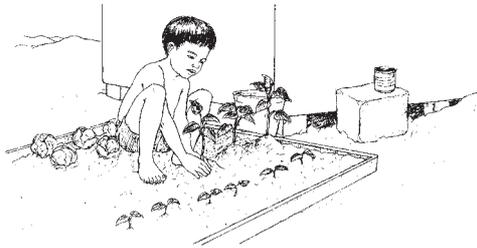
Y piensa lo orgulloso que vas a sentirte cuando Ayoka pueda vestirse sola. Además, no quiere estar bien que la vistas cuando ya sea una niña grande.



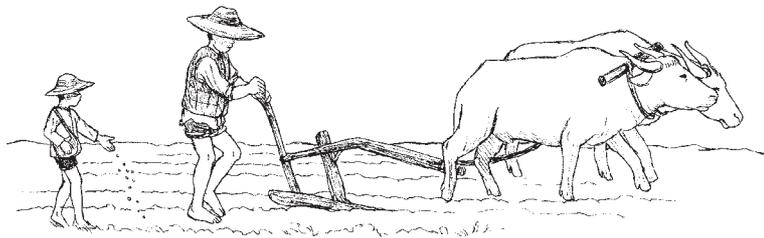
Ayudar con el trabajo de la familia

Como cualquier otro niño, un niño que es ciego o que no ve bien puede aprender a ayudar con el trabajo de la familia. Al principio, él necesitará más ayuda. Pídale que comience con tareas sencillas, para que pueda tener éxito. A medida que se vaya volviendo más capaz, déle tareas más difíciles. Así usted tendrá menos trabajo y le demostrará a su niño que él es un miembro importante de la familia. Esto le ayudará a él a tener más confianza en sí mismo y más esperanzas para el futuro.

Un niño puede empezar a aprender algo acerca de la agricultura sembrando semillas y cuidando a las plantitas que nazcan.



Más adelante el niño puede ayudar a su papá o a su mamá a sembrar los campos. El podrá seguir con los pies los surcos del arado.



Ayúdele a su niño a entender todos los pasos de una tarea. Por ejemplo, si se trata de una comida, explíquele de dónde vienen los alimentos, cómo se prepara la comida, dónde se guardan y cómo se limpian los platos después de una comida.



Ser independiente

Para un niño, ser independiente es tener la oportunidad de hacer cosas por sí mismo, sin ayuda de los demás. A veces, la familia de un niño ciego protege a ese niño demasiado porque se preocupa por su bienestar. Lo malo es que cuando él sea mayor, no podrá hacer las cosas por sí mismo.

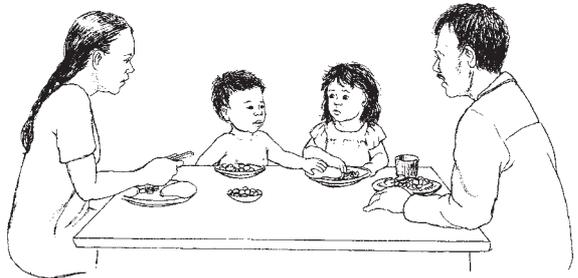


En vez de impedir que su niño trate de hacer nuevas cosas, es mejor que le enseñe cómo hacer esas cosas de una forma segura.

Portarse bien

Al igual que cualquier otro niño, un niño que es ciego o que no ve bien necesita ser tratado con cariño, pero también con firmeza. Sin embargo, a veces las personas le tienen tanta lástima a un niño ciego que no le imponen límites a su conducta y dejan que él haga cosas que no dejarían que otros niños hicieran. Trate de imponerles las mismas reglas a todos sus niños.

Luis, esa es la comida de Julia. Por favor, cómete lo que tú tienes en tu plato.



Tuanai, por favor cierra la boca cuando mastiques.



Enséñele a su niño los mismos modales que los otros niños aprenden. Es posible que, al comer, un niño ciego tenga que hacer ciertas cosas que otros niños no hacen, como por ejemplo, tocar la comida para saber qué es y dónde está. Sin embargo él deberá aprender a usar los mismos modales para comer que se usan en su comunidad. Así podrá comer con otra gente sin que su familia se sienta avergonzada.

ACTIVIDADES

Si su niña puede ver un poco, asegúrese de adaptar estas actividades de modo que ella pueda aprovechar lo más posible la vista que le queda (vea el capítulo 4).

Comer

Los niños ciegos pueden desarrollar las capacidades necesarias para comer a la misma edad que los niños que sí ven. Espere que su niña haga lo mismo que los otros niños de su comunidad y de su misma edad. Las edades en que los niños desarrollan diferentes capacidades varían de una comunidad a otra. Sin embargo, en general, muchos niños adquieren ciertas capacidades a ciertas edades, como se describe aquí:



Del nacimiento a los 4 meses: Un bebé chupa y traga. También aprende a abrir la boca cuando alguien le va a dar de comer.



A los 6 meses o más: Junto con la leche de pecho, empieza a comer alimentos blandos y machacados, como arroz o papillas. Puede que empiece a beber de una taza.



De los 6 meses al año: Empieza a comer pedacitos de comida con las manos. Hay que seguir amamantándole cuando él quiera.



De los 9 meses al año: Empieza a comer comidas machacadas y a usar una cuchara.



De 1 a 3 años: Aprende a usar mejor una taza y los cubiertos.



A los 3 años: Puede comer casi toda la comida de los adultos.

Una niña que no ve bien aprenderá a comer sola más rápidamente si come más o menos a la misma hora todos los días, en el mismo lugar y con otras personas. Eso le ayudará a aprender que la gente come de una forma determinada. Además, ella aprenderá más rápidamente los nombres de los alimentos si todos en la familia usan los mismos nombres para ellos.

► **Para preparar a su niña a comer por sí misma**

Usted puede ayudar a su niña desde pequeña a empezar a desarrollar las capacidades que ella necesitará más adelante para comer por sí misma.



Cuando esté a punto de amamantar a su bebé, déle una señal para avisarle lo que va a hacer. Por ejemplo, podría tocarle su mejilla. Mientras ella come, coloque una de sus manitas sobre el pecho de usted. Eso le ayudará a ella aprender de dónde viene la leche.

Cuando empiece a darle alimentos blandos a su bebé, avísele cuándo vaya a ponerle la comida en la boca. Deje que ella toque el plato y mantenga la manita de ella en las suya a medida le lleva la comida a la boca. Explíquele qué es lo que está comiendo y a qué sabe, y anímela a que toque y huela la comida. Si escupe la comida, no se rinda. Ella necesita acostumbrarse a comer de nuevas formas aparte de mamar.



Anime a su bebé a que pruebe diferentes tipos de comidas. Cuando ya pueda comer alimentos machacados, déle de comer lo mismo que comen los adultos. Así será más probable que quiera esos alimentos cuando sea más grande. No deje de ofrecerle alimentos que tengan diferentes texturas, aunque a ella no le gusten. Ella necesita comer diferentes alimentos para aprender a tragar bien.



Antes de alimentar a su niña, deje que ella toque la comida.

Si su bebé no puede sostener la cabecita erguida, siéntela en su regazo y apóyela la cabecita con su brazo. Para fortalecer los músculos del cuello, vea la página 37.

► **Para ayudar a su niña a aprender a comer por sí misma**

Cuando su niña esté aprendiendo a beber de una taza, primero déjela que toque la taza y el líquido que está adentro. Después deje que ella agarre la taza y que huela el líquido mientras usted lleva la taza hasta su boca. Anímela a que tome un traguito. Finalmente, ayúdele a poner la taza de regreso en su lugar.



¿A ver, dónde está tu boca? La comida va derechito a tu boca, Melisa.

Su niña comerá mejor si está sentada derechita.

Cuando su niña comience a levantar pedacitos de comida con las manos, deje que ella toque y huela la comida. Puede que, al principio, ella necesite mucha ayuda para meterse la comida en la boca, pero poco a poco ella podrá hacerlo mejor por sí misma.

Ayude a su niña a aprender a usar los utensilios para comer que se usan en su comunidad, como cuchara o palillos, o a comer con los dedos, si esa es la costumbre. Enséñele cómo sostener el utensilio, cómo levantar la comida con él y cómo llevarse la comida a la boca. Poco a poco vaya ayudándole menos. Siéntese detrás de ella mientras le guía la mano. Tenga paciencia. Al principio, su niña hará un batidillo. Por lo general, los niños se tardan como un año en poder comer bien por sí mismos.

Aún después de que su niña comience a usar cubiertos, deje que toque la comida para que sepa qué es y dónde está cada cosa en su plato. También es una buena idea poner la comida y la taza de su niña en el mismo lugar cada vez que ella vaya a comer.



Los frijoles están a la derecha y el arroz a la izquierda, como siempre.

Deje que su niña coma con el resto de la familia para que aprenda que comer es una actividad social. Anime a todos a incluirla en lo que esté pasando.



Enséñele a su niña a morder los alimentos con los dientes delanteros para tomar bocados y a masticar con las muelas. Para enseñarle a masticar, ponga la manita de ella sobre la quijada de usted mientras usted mastica. Si ella no sigue su ejemplo, muévale la quijada suavemente hacia arriba y hacia abajo para mostrarle cómo se siente masticar.



Cuando su niña pueda sostener una jarra, enséñele a servirse agua. Ella sabrá cuando su taza esté llena, si mete uno de sus dedos en una orilla de la taza. (Pruebe esto usted mismo con sus ojos cerrados.)

Vestirse

Los niños aprenden a vestirse a diferentes edades, dependiendo de las costumbres locales. Muchos niños, sin embargo, van aprendiendo diferentes pasos para vestirse más o menos a las edades que indicamos aquí:

Cuando es menor de un año:
Una bebé no ayuda para nada.



Al año de edad:
La niña empieza a ayudar cuando alguien la viste.



A los 2 años:
La niña puede quitarse la ropa holgada.



A los 3 años:
La niña puede ponerse ropa holgada.



A los 4 años:
La niña puede abrocharse los botones grandes.



A los 5 años:
La niña puede vestirse sola, excepto que quizás no pueda hacer ciertas cosas difíciles.



Una niña ciega aprenderá a vestirse sola más rápidamente si se viste en el mismo lugar todos los días. También ayuda que todos los miembros de la familia siempre usen el mismo nombre para la misma prenda y que den las mismas instrucciones en el mismo orden cada vez. Lo mejor es enseñarle a su niña a vestirse y desvestirse cuando ella necesite hacerlo- por ejemplo, cuando necesite quitarse la ropa para bañarse o cuando necesite vestirse antes de salir. Eso le ayudará a entender por qué se quita y se pone la ropa.

► **Para preparar a su niña a vestirse y desvestirse por sí misma**

Deje que su niña toque lo que se vaya a poner. Así, antes de ponerse cada prenda, ella aprenderá cómo se siente su ropa y cuál es su forma. Descríbale la ropa y dígame de qué color es.

Mina, aquí tienes tu camisa roja.



Te estoy poniendo tu camisa roja por encima de la cabeza.

A medida que vista a su niña, dígame el nombre de cada prenda y en qué parte del cuerpo se pone.



Rosa, levanta el brazo derecho para que pueda ponerte la manga de tu blusa amarilla.



Pídale a su niña que le ayude mientras la viste. Así aprenderá que ella toma parte en la actividad de vestirse.

► Para ayudar a su niña a vestirse y desvestirse por sí misma

Marque de alguna forma (por ejemplo, con un nudo, un pedacito de tela o un seguro) la parte trasera de la ropa de su niña. Así ella sabrá qué parte ponerse hacia adelante. También marque uno de sus zapatos para que ella pueda distinguir entre el zapato derecho y el izquierdo.



Ouan, este botón está en la parte de atrás de tus pantalones.

Para los niños, es más fácil quitarse la ropa que ponérsela. Por eso, enséñele primero a su niña a desvestirse.

María, primero empuja tus pantalones para abajo...



...luego siéntate y quitatelos.



Para ayudar a su niña a aprender a ponerse los pantalones, ayúdele primero a encontrar el frente de los pantalones. Luego ayúdele a ponérselos.

Roberta, mete el pie derecho en la pierna derecha del pantalón. Empuja hasta que tu pie salga por el agujero. Luego haz lo mismo con el pie izquierdo.



Ahora súbete los pantalones.



Para ayudar a su niña a ponerse una camisa, explíquele que la camisa tiene 3 agujeros y que el más grande es para la cabeza. Entonces...

Ayúdele a doblar la camisa un poco para que pueda meter la cabeza por el agujero más grande...



Yena, primero encuentra el agujero más grande para tu cabeza.

...y a meter cada brazo en una manga y a jalarsela para abajo.



Ahora mete las manos por los agujeros más pequeños.

Ayude a su niña a aprender a desabrochar botones. Quizás al principio sea más fácil enseñarle usando ropa de adulto, porque los botones son más grandes. Cuando ya sepa cómo desabrochar botones, enséñele a abrocharlos.



Chian-yi, toma el botón con una mano, voltéalo de lado y empujalo por el hoyito en la camisa.



Enséñele a su niña a siempre guardar su ropa en el mismo lugar. Así ella podrá encontrarla fácilmente y necesitará menos ayuda.

Después de que lavo la ropa, Olivia, la tiendo en el sol para que se seque.



Enséñele a su niña cómo uno lava y seca la ropa.

Usar el excusado o la letrina

Una niña (o un niño) necesita aprender a usar el excusado (retrete) o la letrina para mantenerse limpia y seca. Una niña que ya sabe usar el excusado...

- se da cuenta cuándo necesita orinar u obrar y ha aprendido a “aguantarse” para no ensuciar su ropa ni el piso.
- usa solita el excusado (o la letrina), pide ayuda para limpiarse, se viste sola y tira los desechos (si es necesario).

No todos los niños aprenden a usar el excusado a la misma edad. Esto varía según su desarrollo y también según las costumbres de su área. Con ayuda, muchos niños aprenden a permanecer secos alrededor de los 2 años o 2 años y medio. Los niños ciegos pueden tardarse más en aprender a usar el excusado que los niños que sí ven.

Cuando su niña pueda permanecer seca como por 2 horas, ella podrá empezar a reconocer la sensación de que tiene que ir al baño. Éste es el momento de comenzar a enseñarle a usar el excusado.

► Para preparar a su niña a aprender a usar el excusado

Cuando le cambie el pañal a su niña, descríblele la diferencia entre los pañales mojados y los pañales secos, usando siempre las mismas palabras. Deje que toque los pañales para que ella pueda sentir la diferencia.



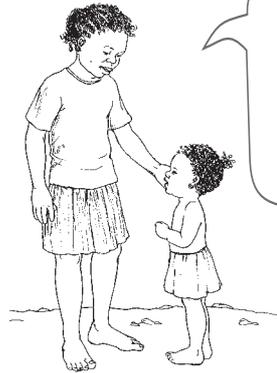
Siempre vaya a la letrina por el mismo camino para que su niña aprenda cómo llegar allí.

Cuando usted vaya al baño, lleve a su niña consigo o y descríblele lo que está pasando. Use siempre las mismas palabras. Asegúrese de que cada quien en la familia use las mismas palabras.

► Para ayudar a su niña a usar el excusado sola

Fíjese a qué horas moja su niña los pañales generalmente y llévela al excusado justo antes de esas horas. Haga esto a lo largo del día entero, a las horas en que sea más probable que ella se moje (por ejemplo, después de comer, antes de hacer siesta y antes de acostarse por la noche).

Enséñele a su niña a avisarle cuándo necesita usar el excusado. Ella puede usar cierta palabra o una señal para avisarle.



Jina, vamos al excusado. Tú casi siempre mojas el pañal a esta hora. ¿Puedes decir pipí cuando sientas ganas de hacer pipí?

Enséñele a sentarse o acucillarse para orinar y obrar y muéstrele cómo limpiarse. Felicítela cuando use bien el excusado.



¡Muy bien, Luisa! ¡Usaste el excusado, como lo hago yo!



Estoy aquí, junto a ti, Lidia.

Quédese con su niña mientras usa el excusado hasta que ella no tenga miedo de estar sola. Si usa una letrina con barandales o agarraderas, enséñele a agarrarse y a poner ambos pies en el suelo para que no tenga miedo de caerse en el hoyo.

Si su niña se hace pipí antes de llegar al excusado, llévela de todos modos y cámbiela allí. Así ella aprenderá a relacionar el tener la ropa seca con el hecho de usar el excusado.



El aseo personal

Al igual que cualquier otro niño, un niño ciego necesita aprender a lavarse las manos, bañarse, cepillarse los dientes y peinarse.

► Para enseñarle a su niña a asearse

Ayúdele a su niña a aprender a estar limpia y por qué eso es importante. Por ejemplo, mientras usted se lava y se seca las manos, descríbele lo que está haciendo y cuáles partes del cuerpo está usando. Deje que ella sienta sus movimientos, el agua y la toalla.

Me estoy lavando las manos para quitarme la mugre.



Ayude a su niña a hacer la actividad ella misma. Colóquese detrás de ella y ponga usted sus manos sobre las de ella. Use las mismas palabras y los mismos movimientos cada vez que le ayude. Vaya ayudándole cada vez menos a medida que ella aprenda a arreglárselas por sí misma.

Ramona, ahora tállate una mano con otra para quitarte la suciedad. Después de que uses el jabón, enjuágate las manos con agua.



Sika, si todos los días te cepillas los dientes después de comer y antes de acostarte, vas a tener dientes muy sanos.



Haga las actividades más o menos a la misma hora cada día. Eso ayudará a su niña a no olvidar hacerlas.



Mantenga las cosas que necesita su niña siempre en el mismo lugar, y enséñele a volverlas allí después de usarlas. Ponga algún signo especial en las cosas que sólo ella usa, como un cepillo dental.



Capítulo 9

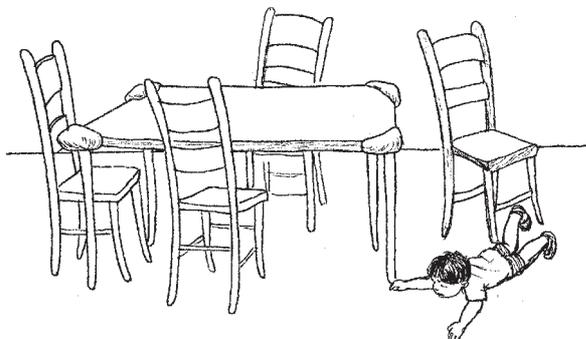
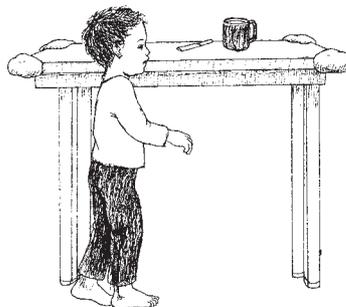
La seguridad

Cuando los niños comienzan a gatear y a caminar por primera vez, con frecuencia nos fijamos mucho en su seguridad. A medida que un niño empieza a moverse para aquí y para allá, él también aprende a evitar cosas que podrían lastimarlo. Los niños que ven pueden evitar muchos peligros. Pero usted necesita ser especialmente cuidadoso si su niño no puede ver bien.

Hay muchas medidas que usted puede tomar para hacer que su casa sea más segura y para enseñarle a su niño a evitar diferentes peligros. Además si usted y otras personas de su comunidad trabajan unidos podrán hacer que su pueblo o su barrio sean seguros para su niño y para otras personas. Con frecuencia, los cambios benefician a mucha gente.

► **Para ayudar a su niño a moverse por su casa sin peligro**

Cubra las esquinas filosas de los muebles, los estantes y los objetos. Recuerde que no todas las esquinas y orillas peligrosas están al nivel del suelo.



Trate de mantener los muebles y las cosas en el mismo lugar, tanto dentro como fuera de su casa. Avísele a su niño si mueve algo.

► **Para ayudar a su niño a identificar los peligros**

Adviértale a su niño de los peligros, como los fuegos, las ollas calientes y los pisos mojados. Coloque una señal, como un tapete, para que él sepa qué tanto puede acercarse.



► **Para ayudar a su niño a caminar sin peligro donde el suelo no es plano**

Repare los hoyos y los bultos del piso para que esté lo más parejo que sea posible.

Ponga barandales junto a las escaleras, tanto dentro como fuera de su casa. Bloquee las escaleras con una pequeña reja hasta que su niño pueda subir y bajar los escalones sin peligro—ya sea gateando o caminando.

Aquí hemos dado algunos ejemplos. En su hogar, usted encontrará sus propios problemas de seguridad y los modos de solucionarlos. Para mayor información sobre las formas de ayudar a su niño a andar por diferentes lugares sin peligro, vea el capítulo 10 sobre el movimiento.



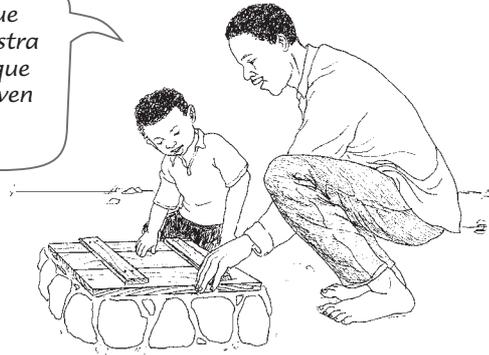


Estábamos preocupados de que quizás no pensaríamos en todas las cosas que podrían ser peligrosas para nuestro niño. Entonces a nuestros hijos más grandes se les ocurrió cerrar los ojos y caminar por toda la casa para hallar los peligros. Después todos hablamos acerca de las formas en que podíamos hacer que nuestra casa fuera más segura.

► **Para hacer que el área afuera de su casa sea más segura**

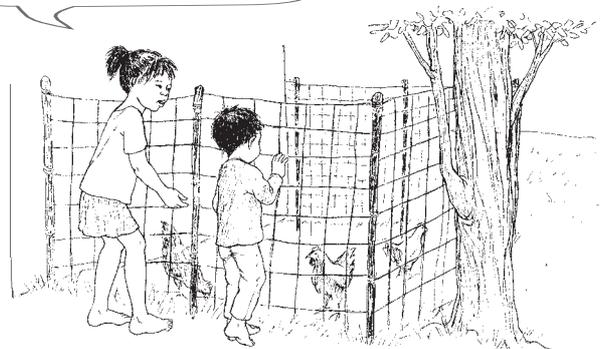
Cubra todos los hoyos, las zanjas y pozos abiertos. Enséñele a su niño dónde están y explíquele qué son y por qué están allí.

Este es el pozo que está detrás de nuestra casa. Las tablas que estás tentando sirven para cubrirlo.

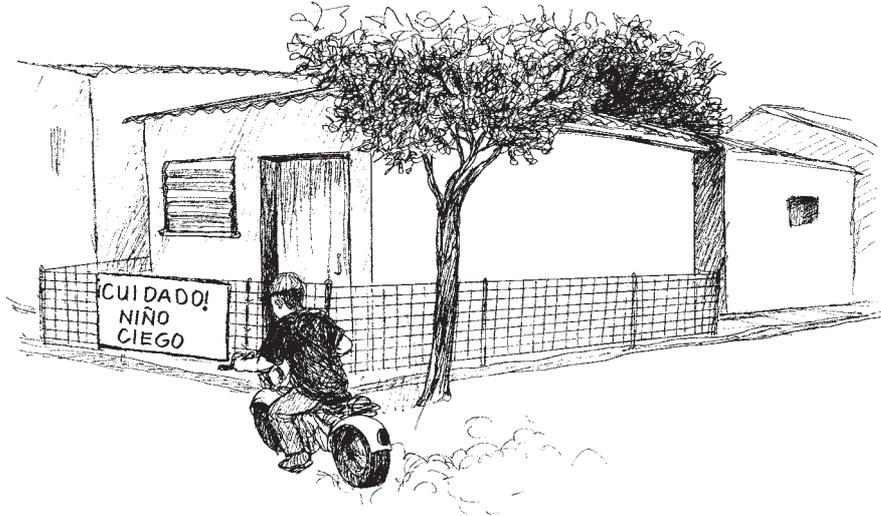


Manuel, esta reja es para que no se salgan las gallinas. Está entre la casa y el árbol grande.

Ponga cercas y rejas que uno puede tocar sin lastimarse. Asegúrese de que sean bastante altas para que su niño no pueda tropezarse con ellas. Muéstrele dónde están las cercas y las rejas, y dígame para qué son.



Si vive en una calle transitada, ponga una barrera entre su casa y la calle, hasta que su niño aprenda a no acercarse al tráfico. Un letrero también puede recordarle a la gente que debe manejar despacio.



Si conoce a otros padres que tengan niños ciegos, juntos ustedes podrían ocuparse de la seguridad. Reúnanse con sus vecinos para hablar sobre las formas en que ustedes pueden hacer que su comunidad sea más segura para todos los niños. (Para información sobre los grupos de padres de familia, vea el capítulo 15.)





Capítulo 10

El movimiento

Un bebé pequeño casi no puede controlar sus movimientos. Pero poco a poco, a medida que va creciendo, empieza a controlar su cuerpo, parte por parte:



Primero logra controlar la cabeza y el tronco...



...luego, logra controlar los brazos y empieza a controlar las manos...



...y finalmente logra controlar las piernas.

Los niños aprenden a moverse porque se interesan en algo, como un juguete, y quieren alcanzarlo. Un niño que no puede ver bien necesitará más estímulos para moverse porque quizás no sepa que hay un mundo muy interesante por explorar.

Para un niño que no ve bien, el movimiento puede ser atemorizante. Ayude a su niño a acostumbrarse al movimiento animándolo a que se mueva desde el día en que nazca. Si su bebé es menor de 6 meses o no se mueve mucho, primero lea el capítulo 5 sobre las actividades para los bebés pequeños.

Cuando su niño pueda controlar la cabeza y pueda sentarse con ayuda, estará listo para comenzar con las actividades de este capítulo. Estas actividades ayudarán a su niño a aprender a...

- sentarse por sí mismo y gatear
- pararse, caminar y usar un bastón
- tener las manos y los brazos fuertes y flexibles
- sentir con los dedos las figuras y los detalles finos

Para información sobre las formas de mantener a su niño a salvo, vea el capítulo 9 sobre la seguridad. Para información sobre cómo evitar los peligros al caminar en sitios nuevos, vea la página 112. Para información sobre las formas de animar a su niño y a otros niños a jugar juntos, vea la página 129.

ACTIVIDADES

Si su niño puede ver un poco, asegúrese de adaptar estas actividades de modo que él pueda aprovechar lo más posible la vista que le queda (vea el capítulo 4).

► **Para ayudar a su niño a sentarse solo**

Siente a su niño con las piernas abiertas y con los brazos hacia adelante de modo que pueda apoyarse con ellos. Muéstrole algunos juguetes y luego póngalos en diferentes lugares, como entre sus piernas y a ambos lados de su cuerpo. A medida que él se mueva para encontrar los juguetes, va a usar y va a desarrollar su equilibrio.

Noe, aquí están tu cuchara y tu sonaja.



¿Y ahora dime dónde están tu cuchara y tu sonaja? ¿Puedes encontrarlas?



► **Para ayudar a su niño a aprender a gatear**

Si al estar acostado boca abajo, su niño puede alzar el pecho y los hombros con los brazos extendidos, él está listo para aprender a gatear. Las actividades de esta sección pueden ayudarle a aprender a mover por separado la parte de arriba y la parte de abajo del cuerpo, a recargar su peso sobre sus brazos y sus piernas y a pasar el peso de su cuerpo de un lado al otro. Él necesitará poder hacer todas estas cosas para aprender a gatear y deberá hacerlos en el orden que mostramos aquí:

1. Cuando su niño esté acostado boca abajo, ponga algunos juguetes a su lado, cerca de su cintura. Luego, ayúdele a levantar un lado del cuerpo, apoyándose con una mano, y a usar la otra mano para alcanzar uno de los juguetes.



2. Póngase a su niño sobre una de sus piernas, de modo que él tenga los brazos extendidos y las piernas dobladas. Luego mueva usted su pierna de lado a lado. Al mismo tiempo, empuje suavemente los hombros y la parte baja de la espalda de su bebé. Esto le ayudará a él a aguantar peso con los brazos y las piernas y a pasar su peso de lado a lado.



3. Atraviésese a su niño sobre una de sus piernas, como se muestra en el dibujo. Tenga algunos juguetes enfrente de él y a su alcance, tanto a la izquierda como a la derecha. Anímelo a estirar primero un brazo y después el otro para tratar de alcanzar los juguetes.



Amed, trata de encontrar tu juguete.

Diego, aquí está tu sonaja favorita. ¿Puedes venir por ella?



4. Si su niño arrastra la barriga cuando está empezando a gatear, sosténgasela con las manos o con una toalla. A medida que se mueva hacia un juguete, jale la toalla un poco hacia arriba y hacia un lado y luego hacia el otro lado, para que él aprenda a pasar su peso de un lado a lado. A medida que él vaya gateando mejor, apóyele menos.

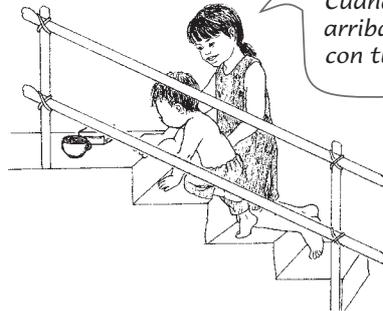
Kontí, ven a agarrar tu sonaja.



5. Una vez que su niño pueda permanecer a gatas sin ayuda, anímelo a que alcance un juguete. Trate de hacer que se siga moviendo hacia adelante para que no se vuelva a sentar de nalgas.

6. Cuando su niño pueda gatear con facilidad, anímelo a subir unos escalones a gatas. Colóquele las manitas sobre el primer escalón y suba usted a su lado. Después ayúdele a darse la vuelta y enséñele a bajarse las escaleras sentado.

Ya sólo te falta un escalón, Alfredo. Cuando llegues hasta arriba, vamos a jugar con tu taza y tu caja.



En cuando su niño empiece a gatear, usted tendrá que asegurarse de que los lugares donde gatee estén limpios y sean seguros para él.

► **Para ayudar a su niño a aprender a pararse**

A ver, Natif, te voy a ayudar a brincar sobre mis piernas.



Ponga a su niño de pie y sosténgalo así sobre su regazo. Muévelo un poco hacia arriba y hacia abajo, como si él estuviera brincando. Así él se acostumbrará a sentir donde tiene los pies. También muévelo suavemente de lado a lado para que aprenda a pasar el peso de su cuerpo de un lado al otro.

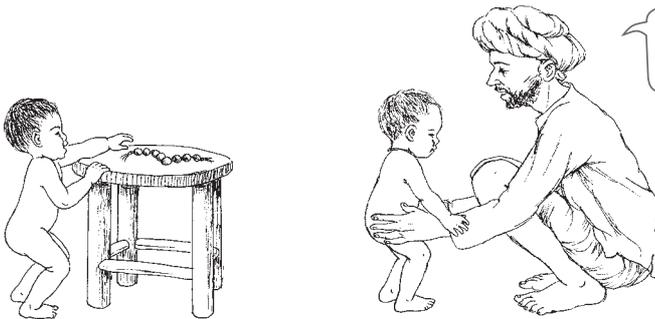
Siéntese en el suelo con las piernas abiertas. Anime a su niño a agarrarse de usted para levantarse — primero hasta arrodillarse y finalmente hasta pararse.

Anil, sigue jalándote. Así, ¡muy bien!



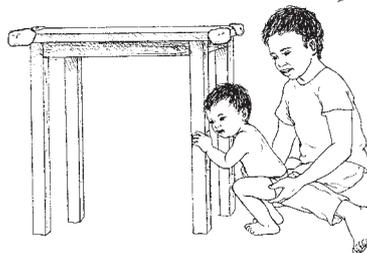
Ponga algunos juguetes que le gusten a su niño en una silla o en una mesa. Anímelo a jalarse de la silla o de la mesa para pararse y poder alcanzar los juguetes. O ayúdele usted a pararse sosteniéndolo de las caderas.

¡Para arriba, Viku!



Para ayudar a su niño a volver a sentarse, apóyale las nalgas mientras él baja hasta el suelo.

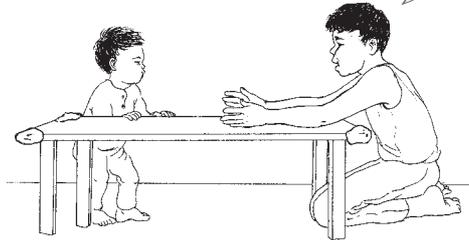
Te estoy agarrando, Manuel. Te puedes sentar.



► Para ayudar a su niño a aprender a caminar

Anime a su niño a caminar de un lado a otro, agarrándose de un mueble. Eso también le ayudará a aprender en qué lugar de la casa están las cosas.

Ven acá, Tetnei. Te voy a dar un abrazo.



Pablo, camina conmigo hasta la mesa. Ya todos están listos para cenar.

Cuando ya pueda balancearse mejor, agárrelo de la mano y camine con él.



Deje que su niño empiece a caminar solo, empujando una andadera sencilla, una silla o una caja. Ponga algo un poco pesado en la caja o en la silla para que no se muevan muy rápido y para que él tenga que empujar con más fuerza.

Tenga paciencia. Toma mucho tiempo para que un niño se sienta seguro al caminar sin tener que agarrarse de nada.

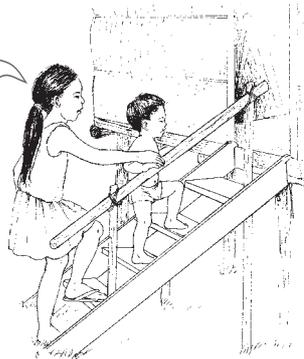


Una vez que su niño camine, piense en todas las cosas que podrían ser un peligro para él, tanto en su casa como en el área a su alrededor, y en cómo evitar esos y otros peligros.

► **Para ayudar a su niño a aprender a subir y bajar escaleras**

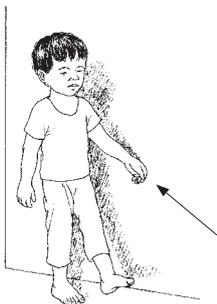
Para ayudar a su niño a subir las escaleras, anímelo a pararse, a agarrarse del barandal (pasamanos) y a subir escalón por escalón. Más tarde, enséñele también a bajar las escaleras.

Agárrate del barandal, Fernando, para que no te caigas.



► **Para ayudar a su niño a guiarse con los brazos**

A medida que su niño vaya creciendo, él podrá aprender a usar los brazos para guiarse y protegerse al caminar.



En casa, él puede usar el dorso de una mano para ir sintiendo la pared, la orilla de una mesa u otros objetos.

Este niño va tocando la pared con una mano, para guiarse.



En otros lugares, él puede poner una mano frente a su cara, con la palma hacia afuera. Así podrá protegerse la cara y la cabeza. Él debe sostener la otra mano a la altura de su cintura para protegerse el resto del cuerpo.



Enséñele que, si va a caerse, él debe sacar las manos y doblar las rodillas para protegerse. Así no se lastimará la cabeza.

A él le sucederán algunos accidentes, al igual que les suceden a los niños que pueden ver. Pero es importante que usted deje que su niño haga las cosas por sí mismo, para que él aprenda a ser independiente.

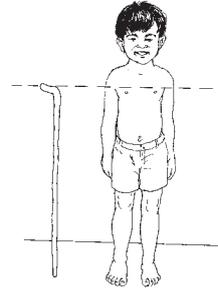
► **Para ayudar a su niño a aprender a usar un bastón**

Un niño puede empezar a aprender a usar un bastón en cuanto parezca estar listo — generalmente a los 3 ó 4 años de edad. Un bastón ayuda a su niño a sentirse más confiado cuando camine en lugares que no conozca.

Con la práctica, el bastón también puede ayudarle a caminar más rápido,

con pasos más largos y seguros. Eso es porque él podrá sentir más allá con el bastón que con las manos o con los pies.

El bastón debe ser delgado y liviano, pero fuerte para que no se rompa fácilmente. El mango del bastón puede ser curvo o recto.



El bastón debe llegarle a su niño casi a la altura de los hombros.

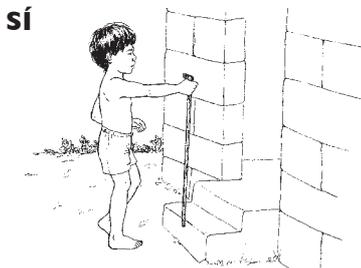


Al principio, pídale a su niño que toque el suelo frente a él suavemente con el bastón mientras camina. No deje que él se canse. Al comienzo, basta con 5 ó 10 minutos.

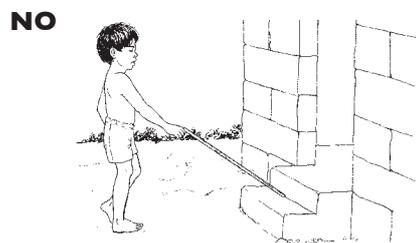


A medida que se acostumbre a usar el bastón, enséñele a moverlo suavemente sobre el suelo, de lado a lado. El movimiento del bastón debe de ser un poco más amplio que el ancho de los hombros del niño.

Enséñele a sostener así el bastón para sentir la altura y la posición de cada escalón.



El bastón también puede ayudarle a su niño cuando necesite subir y bajar las escaleras y las banquetas.



Él no debe sostener el bastón así. El bastón podría chocar de repente con un escalón y golpear al niño en la barriga.

► **Para ayudar a su niño a aprender muchos tipos de movimientos**

Cuando su niño pueda caminar fácilmente y tenga buen equilibrio, deje que ande por los lugares despejados, donde no vaya a chocar con algo. Cuando ya se sienta seguro de sí mismo, él podrá aprender a hacer todos los movimientos que hacen los niños de su edad:



empujar



jalar



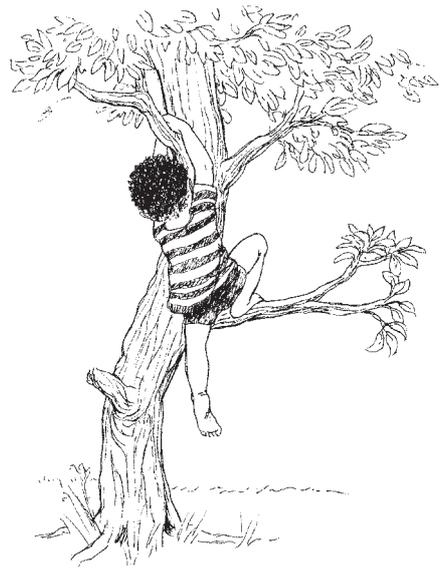
resbalarse



balancearse



columpiarse



trepar



bailar

Destrezas de las manos y los dedos

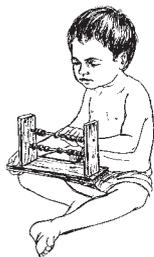
Todos los niños desarrollan las destrezas de las manos y los dedos, pero a un niño ciego le cuesta más trabajo hacerlo. Sin embargo, para él es de suma importancia aprender a controlar los dedos, las manos y los brazos porque depende mucho de ellos para obtener información acerca del mundo. Además, el tener manos y dedos diestros será importante para él cuando aprenda a leer Braille (vea la página 139).

Los niños que no ven bien pueden ser menos activos que los otros niños. Anime a su niño a participar en las actividades diarias que le ayuden a desarrollar...

- fuerza y flexibilidad en las manos y en los dedos
- la habilidad de sentir con los dedos las figuras y los detalles finos



de pequeño



de más grande y
en la escuela



cuando empiece a
aprender un oficio

► Para ayudar a su niño a desarrollar fuerza y flexibilidad en las manos y en los dedos

Invente juegos para su niño o déle tareas que requieran que use los músculos de los dedos, como por ejemplo, hacer bolitas de barro o de lodo, amasar la masa del pan, pelar chícharos (guisantes, arvejas) o exprimir naranjas.

Invente juegos para su niño o déle tareas que requieran que él rasgue o corte cosas — como hojas de árboles o de maíz, pasto o cáscaras — en pedacitos muy pequeños.





Anime a su niño a hacer cosas que requieran que tuerza las manos, como exprimir la ropa mojada, abrir frascos con tapa de rosca o prender y apagar el radio.

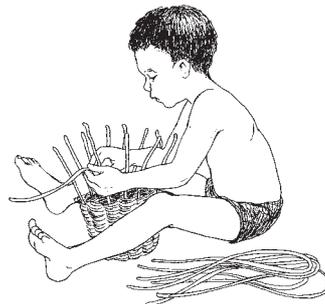


Anime a su niño a que dibuje y haga garabatos. Si dibuja sobre la arena mojada o el lodo podrá sentir las figuras que haya dibujado.

Enséñele a su niño juegos o tareas que requieran que use los dedos por separado, como ponerles las agujetas a sus zapatos o atar nudos.



Enséñele a su niño trabajos manuales que requieran que use las manos con destreza, como por ejemplo, hacer canastas o tejer con agujas o a gancho.



Actividades como meter juguetes por el agujero de una caja (vea la página 66), comer con los dedos o con cubiertos (página 76), y abrochar y desabrochar botones (página 81) también son útiles para desarrollar fuerza y flexibilidad.

► **Para ayudar a su niño a desarrollar la capacidad de sentir detalles finos y figuras con los dedos**

Deje que su niño gatee por diferentes pisos y terrenos, como por ejemplo, suelos de madera, alfombras, pasto seco y pasto mojado, lodo y arena.



Anime a su niño a encontrar su propia ropa, tocando la tela.

Pídale a su niño que le ayude con los quehaceres que requieran que él sienta las diferencias entre cosas pequeñas.



Haga figuras de estambre o de hilo grueso pegadas en pedazos de telas o de papel. Luego pídale a su niño que trace cada figura con la punta de los dedos.





Capítulo 11

Cómo ayudar a su niña a saber dónde está (La orientación)

Rani es una niña ciega que nació en un pueblito de la India. Rani vive con su abuela, Banu, su papá, Jeván, y su mamá, Aruna. Como Banu también es ciega, ha podido mostrarles a Jeván y Aruna cómo enseñarle a Rani muchas cosas. Para cuando Rani cumplió 2 años, ella ya había aprendido a guiarse a lo largo de las paredes y los muebles. Se movía despacio, explorando cuidadosamente con los dedos cada rajadura, bulto y grieta. Ahora, la familia de Rani quiere enseñarle a ella a caminar por la casa sin agarrarse de las cosas.



Hoy, Banu les está explicando a Jeván y Aruna cómo ha aprendido ella a llegar de un lugar a otro.

—Cuando estoy en la puerta de la entrada y quiero llegar hasta mi silla favorita, camino 8 pasos. Entonces sé que estoy más allá de la mesa. Doy media vuelta hacia la izquierda y camino otros 4 pasos. Después estiro la mano y me aseguro de que la silla esté allí porque recuerdo que, una vez, alguien quitó la silla y me senté en el aire. El recuerdo hace que Banu se ría.

Pero lo que le pasó a Banu realmente no tiene gracia. Es importante que entendamos lo difícil que es para una niña ciega aprender a moverse de un sitio a otro. Para aprender a caminar sin agarrarse de las cosas, Rani tendrá que recordar cada detalle: cuántos pasos caminar y cuántas vueltas dar. La familia de Rani tendrá que ser muy paciente porque Rani tendrá que esforzarse y practicar mucho.

Formas en que una niña aprende a saber dónde está

Una niña que puede ver usa los ojos para saber dónde está y dónde están las cosas. Una niña que no puede ver también necesita saber esas cosas, pero necesita aprender a usar sus otros sentidos. Una vez que lo haga, ella podrá moverse por toda su casa y por su comunidad. Para aprender a orientarse, ella...

necesitará entender dónde está su cuerpo en relación con otros objetos



y necesitará entender dónde están unos objetos en relación con otros.



Usted puede ayudar a su niña a aprender a orientarse: 1) explicándole cómo es su cuerpo y cómo puede moverse, 2) ayudándole a desarrollar sus sentidos para conseguir información importante sobre sus alrededores y 3) pensando en las cosas en su casa o en su vecindario que ella pueda usar como señales o guías.

CONOCIMIENTO DEL CUERPO

Los niños aprenden los nombres de las partes del cuerpo observando e imitando a otras personas. Una niña que no puede ver bien aprenderá los nombres de las partes del cuerpo cuando usted le enseñe a usar el oído y el tacto. Para las actividades que ayudan a un bebé pequeño a entender su cuerpo y a desarrollar los sentidos, vea el capítulo 5, que habla sobre las actividades para los bebés pequeños. Muchas de estas actividades también son útiles para los niños más grandes.

► **Para ayudar a su niña a aprender los nombres de diferentes partes del cuerpo**

Invente juegos que consistan en pedirle a su niña que haga cosas con diferentes partes de su propio cuerpo y del suyo. Aquí tiene usted algunos ejemplos:

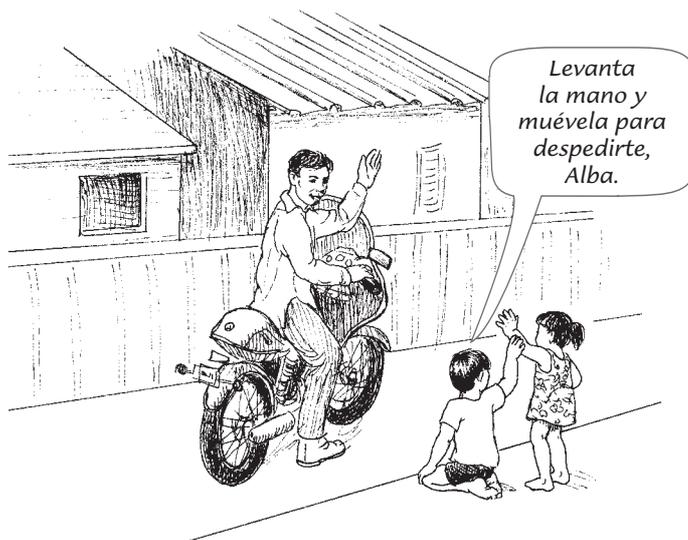
Pídale a su niña que toque cierta parte del cuerpo y después que le toque a usted esa misma parte del cuerpo.



Pídale a su niña que ruede sobre el suelo y nombre usted cada parte del cuerpo de ella que vaya tocando el piso. Éste también es un buen juego para un grupo de niños.



Envuelva con un trapo diferentes partes del cuerpo de su niña y pídale que se quite el trapo. Explíquele cómo se llama cada parte del cuerpo y para qué sirve.



Anime a su niña a asentir con la cabeza, a dar patadas y a mover una mano para despedirse. Pídale que nombre la parte del cuerpo que use para hacer cada cosa.

► **Para ayudar a su niña a entender la relación entre su cuerpo y los objetos**

Para saber dónde están las cosas, su niña necesita aprender lo que quieren decir las ideas como “enfrente de ti” o “a tu izquierda”. Aquí tiene usted algunas formas de ayudarle a aprender eso.

Trate de llamarle la atención a su niña con un juguete ruidoso. Dígale dónde está el juguete: a la **izquierda**, a la **derecha**, **enfrente** o **detrás** de ella. Después, mueva el juguete, dígale dónde está y vea si ella puede encontrarlo.

Ahora la sonaja está detrás de ti. ¿Puedes encontrarla?

Si a su niña le cuesta trabajo distinguir entre la izquierda y la derecha, póngale una pulsera o amárrele un listón en una muñeca.



Roibita, vamos a ver cuántas piedritas puedes recoger con la mano derecha. Cuando termines, pónelas en la rodilla izquierda.

Quando ella ya pueda distinguir entre el lado derecho y el lado izquierdo de su cuerpo, déle diferentes objetos y pídale que los ponga de un lado o del otro. Poco a poco, haga que el juego sea más difícil.



Invente un juego que requiera que su niña se meta **debajo** de algo (como una mesa o una cama) y **encima** de algo (como una cama), que se mueva entre algunas cosas o **alrededor** de ellas (como una mesa con sillas), que pase a través de algo (como una puerta) y que se meta **dentro** de algo (como una caja grande). Explíquelo cada movimiento.

Escondí la pelota debajo de la mesa. Vamos a ver si puedes encontrarla.



Para encontrar la pelota, primero muévete hacia adelante y luego hacia la izquierda.

Invente juegos que requieran que ella se mueva hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados para encontrar un juguete. Explíquelo cada movimiento. Si inventa una canción que nombre cada movimiento, ella los recordará mejor.

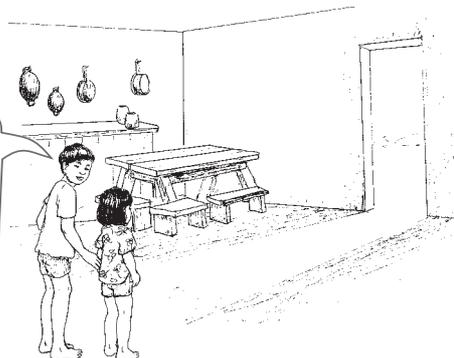


La vista

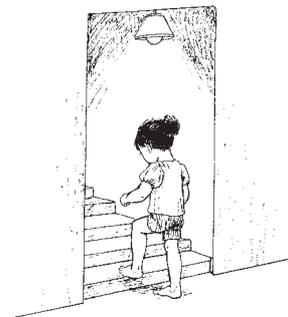
Los niños que pueden ver un poco pueden usar la vista para orientarse, sobre todo si usted les enseña cómo hacerlo.

Si su niña puede ver luz, déle instrucciones que se basen en una luz.

Si estás viendo hacia la luz que entra por la puerta, la mesa donde comemos está a tu izquierda.



Si su niña puede ver algo de luz, deje una luz encendida para que ella pueda orientarse cuando entre a un cuarto.



Ponga una luz donde cambie el nivel del piso o junto a algo que su niña necesite notar para ir y venir sin peligro.

Si su niña puede distinguir los colores brillantes, ponga objetos o tiras de pintura, de trapo o de cinta de diferentes colores en las puertas o en diferentes lugares de afuera. Cuando ella vea el color, sabrá dónde está.

Aquí está el listón amarillo. Eso quiere decir que ésta es la puerta de Juana.



El oído

El oído es muy importante para una niña que no puede ver bien porque le da información sobre las cosas que no están cerca. Los sonidos ayudan a una niña ciega a saber qué es alguna cosa, dónde se encuentra y qué tan lejos está. Siempre que sea posible, acérquele al objeto que esté haciendo el sonido para que ella pueda tocarlo.

► Para ayudar a su niña a identificar y a ubicar sonidos

Dígale a su niña que van a jugar un juego y pídale que nombre los sonidos comunes y corrientes que oiga en casa y por la comunidad. Algunos ejemplos son el sonido de una puerta al cerrarse, de una silla al raspar sobre el suelo o de una máquina de coser.



Pídale a su niña que juegue a adivinar quién es cada persona —o cuál es cada animal— en base a los sonidos que hagan.

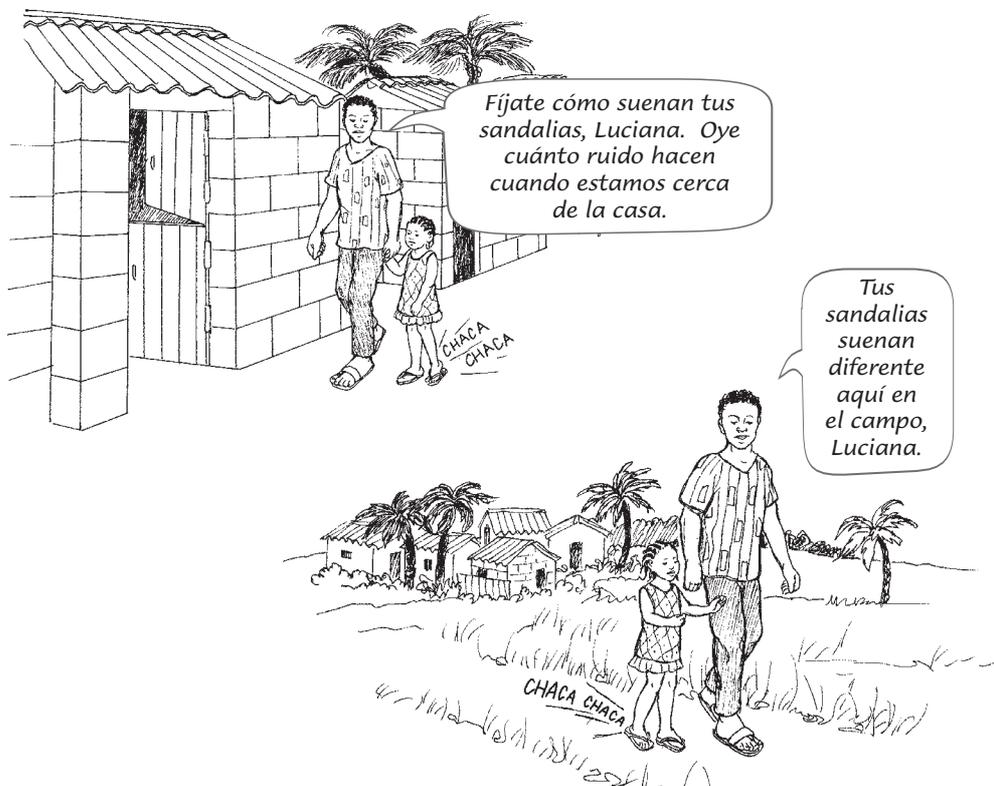
Usted también puede pedirle a su niña que se acerque al sonido.



Pídale a su niña que escuche el sonido de sus pasos mientras usted camina hacia ella y luego mientras se aleja de ella. Vea si ella puede decirle hacia dónde está usted caminando. O aplauda a medida que se acerca o se aleja de ella. Luego deténgase y pídale que lo encuentre.



Enséñele a su niña a notar cómo cambia el sonido de sus pasos (o de su bastón) cuando ella va caminando cerca de una casa o de una pared y cuando ella está en un lugar abierto. Con práctica, ella podrá aprender a calcular qué tan cerca están las cosas en base a esos sonidos. Eso le ayudará cuando camine sola por la comunidad.



El tacto y las sensaciones

Para saber dónde está, su niña necesita aprender a notar la forma, el peso y la textura de las cosas que están a su alrededor. También necesita aprender a fijarse en cómo se siente el suelo donde ella está parada y en las formas en que la temperatura puede cambiar a medida que ella se mueve de un lugar a otro.

► Para ayudar a su niña a desarrollar el sentido del tacto

A lo largo del día, anime a su niña a tocar cosas de diferentes tamaños, pesos y texturas. Pídale que describa lo que siente. Después usted puede colocar una variedad de objetos y de materiales con diferentes texturas por su casa para ayudar a su niña a saber dónde se encuentra.



Anime a su niña a caminar descalza por diferentes tipos de terreno, por ejemplo por la tierra, sobre el césped o por un camino de grava, para que ella aprenda cómo se siente cada uno. Si su niña usa zapatos, puede ponérselos y notar cómo el suelo se siente distinto. Cuando ella camine afuera, esta información le ayudará a saber dónde está o le ayudará a no desviarse de su camino.

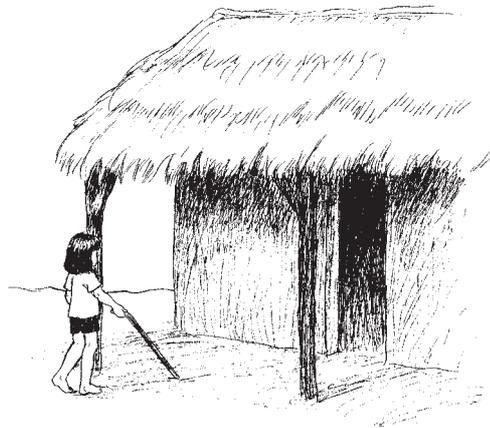




Enséñele a su niña a usar los pies para sentir las diferencias en el nivel del suelo, como por ejemplo, a la orilla de un camino o de una banqueta.

Anime a su niña a fijarse en cómo cambia la temperatura cuando ella se mueve de un lugar a otro.

Cuando Ai-Ling siente que el aire se pone más fresco, ella sabe que ya está casi frente a la puerta de su casa.



Clara sabe que ella debe sentir el sol en la espalda cuando por la tarde ella regresa a casa desde el mercado.

El olfato

Al igual que los sonidos, los olores pueden dar información sobre las cosas que están cerca o algo alejadas. Para entender cómo usar los olores, su niña necesita aprender a identificar diferentes olores y de dónde vienen. Usted puede usar sus actividades del diario para ayudar a su niña a reconocer muchos olores diferentes, dentro y fuera de su hogar.

► **Para ayudar a mejorar el sentido del olfato de su niña**

Cuando usted y su niña salgan a caminar, hable con ella sobre los diferentes olores que noten a su alrededor, como por ejemplo, los olores de la comida, de las flores, de los animales y de la basura. De ser posible, acerque a su niña a lo que está oliendo para que pueda tocarlo.



La próxima vez que salgan a caminar juntos, vea si su niña puede nombrar los olores por sí misma...



...y pídale que camine hacia el olor o que se aleje de él.



A lo largo del día, señálele diferentes alimentos y cosas en la casa que tengan un olor fuerte. Vea si su niña puede reconocer qué son.

Otras formas de orientarse

Para volverse independiente, una niña necesita aprender a caminar en lugares desconocidos y a seguir instrucciones. Estas cosas pueden ser difíciles de aprender, y al principio, su niña podría tener miedo de hacerlas. Además, quizás para usted sea difícil darle instrucciones a su niña que ella pueda seguir. Usted puede ser un mejor maestro...

- si primero prueba las actividades con otro adulto. Véndense ustedes dos los ojos y practiquen todos los pasos. Discutan cómo pueden lograr que las instrucciones sean más claras.
- si después ve qué tan bien puede dirigir a un niño que sí ve. Véndele los ojos y pídale que siga los mismos pasos que usted ensayó con un adulto. Fíjese en las reacciones del niño para encontrar formas de tranquilizarlo y animarlo.

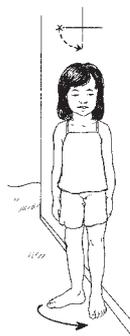
► Para ayudar a su niña a seguir instrucciones

Cuando su niña pueda caminar sola con confianza, enséñele a voltearse.

Para empezar, pídale que se pare con la espalda contra una pared.



Dígale que se voltee hacia la izquierda, hasta que su hombro izquierdo toque la pared (esto es darse media vuelta hacia la izquierda).



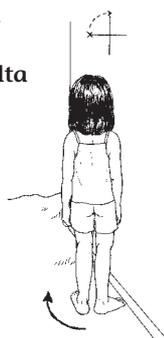
Luego dígame que se siga volteando hasta que su cara dé hacia la pared (darse la vuelta hacia la izquierda).



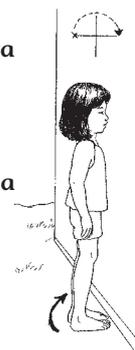
Pídale que vuelva a colocarse con la espalda hacia la pared.



Dígale que ahora dé media vuelta hacia la derecha.



Pídale que continúe hasta que su cara quede hacia la pared otra vez (darse la vuelta hacia la derecha).



También enséñele a darse una vuelta entera, ya sea hacia un lado o hacia el otro. Anímela a que preste atención a cómo se mueven sus pies mientras hace todo esto. Poco a poco lo hará lejos de la pared y practicará ella sola. Recuerde que debe ser paciente. Su niña necesitará mucha práctica antes de que pueda darse vuelta por sí misma.

► **Para ayudar a su niña a caminar en un lugar desconocido**

Estas actividades ayudarán a su niña a usar:

- señales o marcas (cualquier objeto, sonido u olor que siempre está en el mismo lugar)
- pistas (objetos, sonidos y olores que dan buena información, pero que no siempre están en el mismo lugar)

Estas actividades deben hacerse en el mismo orden en que aparecen aquí:

1. Primero, juegue con su niña en un lugar que ella conozca bien. Dígale que ha puesto algunas cosas en su camino y vea si ella puede pasar por allí sin tropezarse ni caerse. Esta actividad le dará a ella más confianza para intentar caminar por lugares desconocidos.



2. Después, cuando vayan por un lugar que ella no conozca, deje que ella camine atrás de usted, tomada tan sólo de uno de sus dedos.



3. A medida que caminen, ayúdele a identificar señales y pistas. Asegúrese de avisarle de cualquier cosa que pueda ser peligrosa para ella, como un río o una calle.





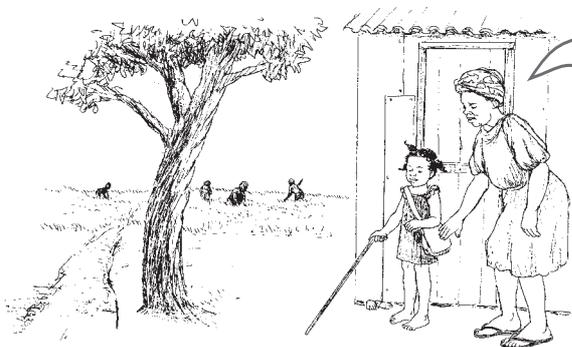
4. Cuando ella ya se sienta más cómoda en ese lugar, camine con ella por allí otra vez, sólo que esta vez, camine usted al revés, dándole la cara a ella y hablándole mientras caminan.

5. Finalmente camine detrás de ella, mientras ella le describe lo que hay a su alrededor.

Tenga paciencia. A un niño le toma bastante tiempo acostumbrarse a caminar con confianza por sí mismo en un nuevo lugar.



6. Cuando su niña se sienta bastante confiada, déle instrucciones para llegar a algún lado. Use una señal conocida como punto de partida y explíquela hacia dónde dirigirse desde allí. Al principio, las distancias deben ser cortas. Después aumentelas poco a poco.



Marina, para llevarle el almuerzo a tu papá necesitas salir por esta puerta. Vas a pasar junto al árbol grande y sentirás su sombra fresca. Cuando vuelvas a salir al sol, da media vuelta hacia la derecha. Allí vas a encontrar el camino que llega hasta el campo donde él está.

Formas en que su comunidad puede ayudar

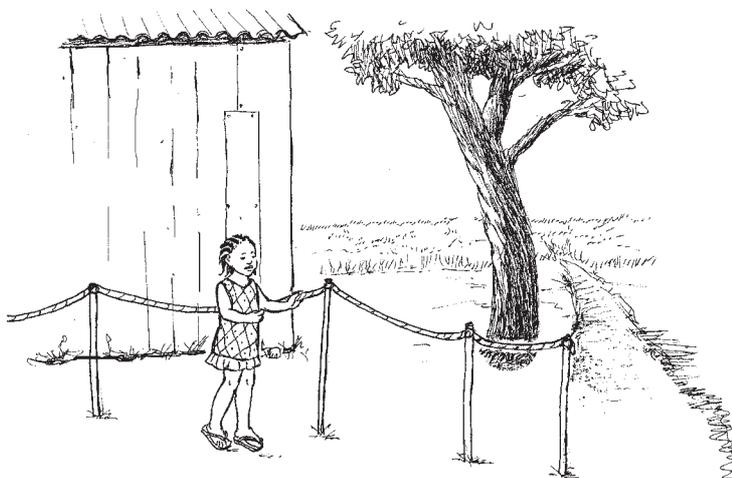
La gente de su comunidad puede ayudar a que le sea más fácil a su niña orientarse.

Los miembros de la comunidad pueden aprender a dar instrucciones que ayuden a su niña a encontrar las cosas por sí misma. El capítulo 13 habla acerca de la ayuda especial que los miembros de la comunidad pueden darle a una niña que no ve bien.

La gente también puede colocar señales en ciertos lugares, para ayudar a su niña a hallar su camino o a saber dónde dar vuelta. Cada pueblo y cada vecindario es diferente, así que usted y su comunidad tendrán que decidir qué es lo mejor para su niña. Aquí le damos dos ejemplos de señales que pueden ayudar a una niña que no ve bien, y que pueden ser proyectos que la comunidad construya:



El colocar postes u otras señales en los crueros puede ayudar a su niña a hallar su camino.



Una cuerda o un barandal que marque el camino puede servir para el mismo propósito.



Capítulo 12

Prevención del abuso sexual

A medida que los niños se vuelven más independientes, conocen a más personas y se llevan con ellas de diferentes maneras. Al igual que aprenden a ir y venir sin peligro por su casa y por la comunidad, también necesitan aprender a proteger su persona. Este capítulo habla sobre las formas de proteger a los niños y a las niñas contra el abuso sexual.

Quizás parezca extraño que un libro como éste contenga material sobre el abuso sexual. Tristemente, los niños que son ciegos corren un mayor riesgo de que alguien abuse de ellos sexualmente que los niños que pueden ver.

Hay que proteger a nuestros niños

Nadie tiene el derecho de usar a un niño para tener sexo

- * Ningún pariente (ya sea niño o adulto)
- * Ningún amigo de la familia
- * Ningún vecino
- * Ningún desconocido
- * Ningún maestro
- * Ninguna persona encargada de cuidarlo



Nosotros, los padres, necesitamos hablar sobre el abuso sexual unos con otros y también con nuestros hijos e hijas. Así, damos el primer paso para evitar el abuso. El no decir nada sólo protege a quienes se aprovechan de los niños.

Sin embargo, es muy difícil hablar sobre el abuso sexual. En muchos lugares...

- la gente raras veces habla sobre el sexo.
- la gente no quiere creer que alguien quisiera aprovecharse de los niños pequeños, así que no piensa en ello ni habla al respecto.
- hay normas y costumbres que dictan quién debe hablar con los niños sobre el sexo, qué deben incluir esas conversaciones y cuándo deben llevarse a cabo.

Todos los niños tienen el derecho a estar protegidos de abusos sexuales. El proteger a los niños y a las niñas contra el abuso sexual debe ser la responsabilidad de cada adulto.

Algunos datos sobre el abuso sexual

El abuso sexual consiste en cualquier contacto sexual directo o indirecto entre una persona adulta (o un joven) y un niño o una niña. Cualquier niño puede ser víctima del abuso sexual. Éste sucede en todas las comunidades y entre familias ricas o pobres. Afecta con más frecuencia a las niñas, pero también les sucede a los niños.

Hay muchos tipos de abuso sexual. Éstos son algunos de los más comunes:

Abuso que implica tocar a un niño:

- besar o abrazar a un niño de una forma sexual
- tener relaciones sexuales
- sexo oral (de boca a pene o de boca a vagina)
- tocar las partes sexuales de un niño o pedirle a un niño que toque las partes sexuales de un adulto

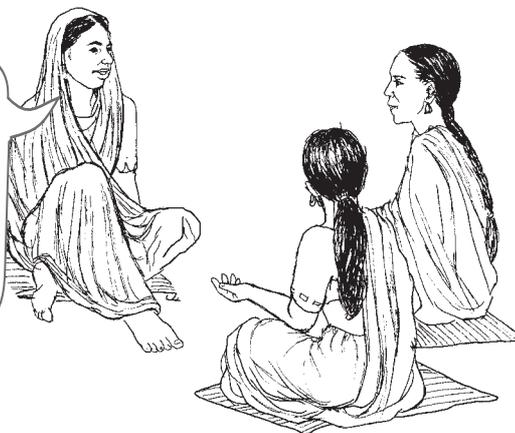
Abuso que no implica tocar a un niño:

- usar palabras sexuales para escandalizar a un niño o para excitarlo sexualmente
- obligar a un niño a escuchar o mirar a otras personas teniendo relaciones sexuales
- hacer que un niño pose para fotografías
- forzar a un niño a prostituirse

El abuso sexual generalmente comienza cuando un niño es mayor de 5 años, pero también puede sucederles a niños más pequeños. Generalmente, la persona que se aprovecha del niño es un conocido, como un miembro de la familia o un vecino. Con frecuencia, el abuso dura mucho tiempo, a veces varios años.

No se sabe con certeza qué tan común sea el abuso sexual, ya que muchas veces los niños no hablan con nadie. Sin embargo, es posible que 1 de cada 4 niños en el mundo sean víctimas del abuso sexual.

El abuso sexual puede ser físico, como tener relaciones sexuales o tocar o besar las partes sexuales. Pero no tiene que ser físico. Decir cosas sexuales también es una forma de abuso.



El abuso sexual tiene efectos duraderos

Aunque es muy difícil hablar sobre el abuso sexual, es muy importante que se asegure de que usted u otra persona de confianza hable con su niño. Hablar con los niños sobre el abuso sexual de una manera en que ellos puedan entenderlo, no hará que ellos se preocupen más. Tampoco los perjudicará. Al contrario, los protegerá.

Sanguita tenía 4 años cuando su hermano de 14 años se aprovechó de ella. Sanguita fue con sus padres y les dijo, como pudo, que su hermano la había lastimado. Al principio, los padres pensaron que Sanguita se había lastimado ella sola y por eso tenía moretones. Sanguita no sabía las palabras que necesitaba usar, pero siguió tratando de explicar lo que había pasado.

Por fin, cuando sus padres entendieron lo que había sucedido, trataron de ocultarlo. Le prohibieron a Sanguita hablar del asunto. Ellos “resolvieron el problema” enviando a su hermano a un internado. Para ellos, el asunto había terminado.

A medida que Sanguita fue creciendo, el incidente siguió afectándola. Ella tenía miedo de los hombres y se sentía culpable de que su hermano hubiera sido enviado muy lejos. Cuando él regresaba a casa de vacaciones, ella no podía hablar con él. Sanguita estaba convencida de que nunca podría casarse. Se sentía avergonzada y decía que tenía miedo de volver a sentir ‘dolor’. Tenía pocas esperanzas para el futuro y no confiaba en sí misma ni en sus habilidades.

Cuando ella tenía 16 años, empezó a hablar sobre lo que le había sucedido con una tía suya, que era trabajadora de la salud. A medida que fue hablando de sus sentimientos y de sus temores, comenzó a sentirse más segura. Finalmente, con el apoyo de su tía, pudo explicarle sus sentimientos a su hermano, quien le pidió perdón. Ahora Sanguita se siente más contenta, aunque aún no ha podido hablar de sus sentimientos con sus padres.



Sanguita tuvo suerte porque encontró a alguien con quien hablar sobre lo que ella sentía. A veces, las víctimas del abuso fingen que no pasó nada. En otras ocasiones, no recuerdan qué pasó hasta que comienzan a decir por qué sienten tanto miedo o son tan infelices. Cuando los adultos que de niños fueron víctimas del abuso no pueden hablar sobre sus sentimientos, muchas veces tampoco pueden hablar con sus hijos sobre las formas de protegerse.

¿Por qué mi niño corre el riesgo de que alguien se aproveche de él?

A veces, los adultos creen que tienen derecho a usar a un niño sexualmente. A veces, los niños grandes no se dan cuenta de que están haciendo algo malo.

Todos los niños corren el riesgo de que alguien se aproveche de ellos porque confían en los adultos y en los niños más grandes y dependen de ellos para su cuidado. Como resultado, para ellos es muy difícil decir que 'no'. Además, los niños muy pequeños todavía no entienden muchas cosas y no saben cuándo el comportamiento de un adulto no es aceptable.

Los niños discapacitados corren un mayor riesgo de que alguien se aproveche de ellos porque muchas veces dependen del cuidado de otras personas aún más que otros niños. Además los niños que no ven bien...

- quizás no pueden comunicarse tan bien como los niños que sí ven. Por eso, tal vez les cueste más trabajo entender lo que usted les diga acerca de su seguridad. Por la misma razón, para usted podría ser más difícil entenderlos, si tratan de explicarle que alguien se aprovechó de ellos.
- podrían tener menos información que los niños que sí ven, acerca de sus cuerpos y de las diferencias entre los cuerpos de los niños y de las niñas.
- a veces no pueden obtener información importante, como por ejemplo, la mirada de una persona, que ayude a los niños a aprender cuáles tipos de comportamiento social son seguros.

No todas las personas usan fuerza física para aprovecharse de los niños. Ellas pueden...

- hablarles dulcemente y convencerles
- ofrecerles golosinas o regalos
- amenazarles y asustarles

Sin importar cómo se lleve a cabo, el resultado del abuso siempre es violento y dañino para el niño.



Prevención del abuso sexual

► Para ayudar a su niño o niña a aprender cómo es su cuerpo

Como a los 18 meses de edad, una niña puede comenzar a aprender los nombres de las partes del cuerpo.

Cuando su niño tenga entre 3 y 5 años de edad, explíquele cuáles son sus genitales y otras “partes ocultas” de su cuerpo y dígame cuáles son las diferencias entre el cuerpo de un niño y el de una niña.



Usted puede enseñarle estas cosas a su niña de una forma natural, por ejemplo, cuando ella se bañe. Los niños que son ciegos o que tienen problemas de la vista pueden necesitar ayuda adicional para entender las partes de su cuerpo. En las páginas 102 y 103 hay actividades que podrían ayudarle. Una muñeca que tenga un cuerpo femenino o masculino también puede ser útil para enseñarle a su niña o niño qué y cómo es cada parte del cuerpo.

► Para ayudar a su niño o niña en entender lo que son las ‘partes ocultas’

Explíquele a su niña que algunas partes de su cuerpo son más privadas que otras. Explíquele que nadie debe tocarle las “partes ocultas” o genitales y que ella no debe de tocar las partes ocultas de otras personas, aunque alguien se lo pida.

No olvide decirle que el abuso sexual no necesariamente implica que alguien la toque o que haga que ella toque a alguien.

Nadie debe tocarle las partes ocultas. Si alguien te pide que le toques una parte privada del cuerpo, eso está mal.

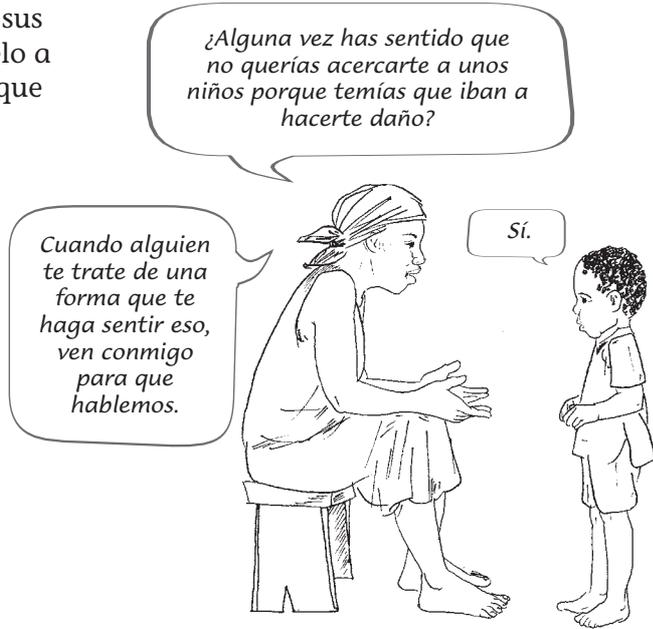
También, está mal que alguien te diga secretos que tienen que ver con cosas privadas o que te pida que veas cosas privadas.



► **Para ayudar a su niño o niña a decir que ‘no’**

Ayude a su niño a confiar en sus propios sentimientos y anímelo a que hable con usted sobre lo que siente.

Pídale a su niño que le avise de inmediato a usted o a otro adulto si alguien le pide que haga algo que a él lo hace sentirse incómodo.



Ayude a su niño a que practique a decir que ‘no’. Primero, invente algunas situaciones en que su niño quiera decir que ‘no’.



Después hable con su niño sobre cómo decir que ‘no’ y sobre dónde conseguir ayuda.



► **Para ayudar a su niño o niña a entender que no siempre tiene que obedecer a las personas mayores**



Enséñele a su niña que debe gritar 'no, no,' dar alaridos, morder y luchar si un adulto o un niño más grande trata de agredirla.



► **Para ayudar a su niño o niña a entender los secretos**

Explíquelo a su niño cuáles secretos están permitidos y cuáles no.

Si no le decimos a Gina que su abuelita va a venir para su cumpleaños, ése es un secreto que está permitido.



Pero no guardamos secretos sobre las partes ocultas del cuerpo. Dime en seguida si alguien quiere tocarle las partes ocultas.

Explíquelo a su niña que ella debe avisarle si alguien la amenaza para que no diga nada. Una persona que se aprovecha de los niños puede decirles cosas como <<Éste es nuestro secreto. Si le dices a alguien te voy a matar o voy a matar a quien le cuentes. Y voy a decirles a todos las cosas malas que hiciste.>> Asegúrele a su niña que no le pasará nada malo si habla con usted. Ella necesita entender que el que abusa hace ese tipo de amenazas porque él es el que está haciendo algo malo y no la niña.



A veces, una persona podría decirte que si dices un secreto, algo malo te va a pasar o que esa persona te va a lastimar. Si esto te pasa, es muy importante que vengas y me lo digas.

► **Respete la necesidad de su niño o niña de bañarse o vestirse en privado**

Para los niños ciegos puede ser difícil entender la idea de que ciertas partes del cuerpo son privadas, porque ellos necesitan ayuda para muchas de sus actividades diarias. Sin embargo, usted puede animar a su niño (o niña) a avisarle cuando no quiera que usted le ayude. Tenga en cuenta que, a medida que su niño vaya creciendo, él necesitará una vida más privada.

No entres.



Está bien, Laura. Voy a esperarte aquí afuera.

Señas del abuso sexual

Cuando alguien se aprovecha de los niños pequeños, ellos pueden tener miedo de decir qué pasó porque el responsable del abuso les ha advertido que no digan nada o porque ellos temen haber hecho algo malo. O puede ser que un niño no pueda comunicarse suficientemente bien para poder decir qué le pasó.

Como los niños no siempre avisan si alguien se aprovechó de ellos, usted necesita estar pendiente de ciertas señas. Las siguientes señas no siempre son el resultado del abuso sexual, pero deben preocuparle, sobre todo si nota varias de ellas en su niño.

Éstas son algunas de las señas físicas:

- dolor, hinchazón o sangrado inexplicados de la boca, de los genitales o alrededor del área del ano
- ropa interior desgarrada o sangrienta
- dificultades para orinar u obrar
- infecciones de transmisión sexual
- moretones
- dolores de cabeza o de estómago

Los niños que han sido víctimas del abuso sexual pueden...

- dejar de bañarse, o lavarse más que de costumbre
- jugar de una forma sexual con otros niños o con sus juguetes
- saber más acerca del sexo que los otros niños de su edad

Los niños que han sido víctimas de la violencia, incluso el abuso sexual, pueden...

- parecer muy temerosos, sensibles y vigilantes o pueden de repente evitar o tener miedo de ciertos lugares o personas
- querer estar con sus padres todo el tiempo
- volverse muy reservados o preferir estar solos todo el tiempo
- empezar a actuar como si fueran niños chiquitos
- tratar de huir de su casa
- sentirse tristes la mayor parte del tiempo o no demostrar ningún sentimiento
- tener pesadillas o miedo a la oscuridad

Si usted sospecha que alguien se aprovechó de su niña, trate de mantener la calma. Para obtener más información, pregúntele a su niña qué está sintiendo. Podría ser útil que usted juegue con su niña de formas que la animen a ella a mostrarle lo que sucedió o lo que ella sabe. Escúchela con cuidado y asegúrese de que ella sepa que usted le cree.



Si alguien se ha aprovechado sexualmente de su niño o niña

Si alguien se ha aprovechado sexualmente de su niña usted puede ayudarle si...

- cree lo que ella le ha dicho. Los niños raramente inventan cuentos sobre el abuso sexual.
- la felicita por decirle lo que pasó. Los niños necesitan saber que han hecho lo correcto al hablar acerca del abuso.
- le asegura que el abuso no fue su culpa y que usted no está enojada con ella.
- la protege. Trate de evitar que su niña vuelva a estar con la persona que se aprovechó de ella. Si eso no es posible, asegúrese que usted o alguien que sabe lo que pasó siempre esté con su niña cuando el responsable del abuso esté presente.
- atienda los problemas de salud físicos causados por el abuso. Aunque su niña no tenga señas de una infección de transmisión sexual, trate de conseguir que le hagan pruebas. Algunas de estas infecciones no producen señas o no aparecen sino hasta que la niña es más grande.

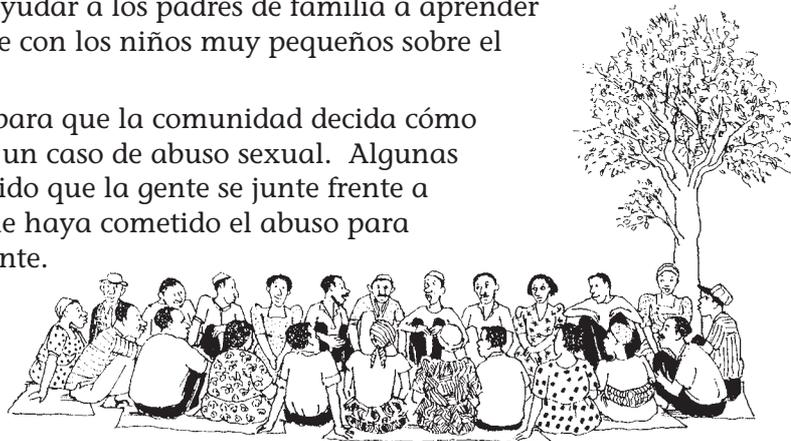
Como madre o padre de su niña, usted también necesita ayuda. Cuando los padres de una niña que ha sido víctima del abuso sexual se enteran de lo que pasó, ellos pueden tener muchos sentimientos distintos. Quizás no pueden creer lo que sucedió y tal vez se sientan tristes y enojados. Además, puede que los padres se culpen mutuamente por lo que sucedió. A usted podría ayudarle hablar con alguien de confianza acerca de sus sentimientos. Tenga paciencia. Puede que pase mucho tiempo antes de que cambien sus sentimientos.

Cómo proteger más a todos los niños de la comunidad

Una manera de informar a toda la comunidad acerca del abuso sexual es presentando programas especiales en las escuelas y en las reuniones comunitarias. A veces, los juegos dramáticos y los sociodramas ayudan a la gente a hablar más fácilmente con un grupo acerca del abuso sexual.

Organice talleres para ayudar a los padres de familia a aprender maneras de comunicarse con los niños muy pequeños sobre el abuso sexual.

Lleve a cabo reuniones para que la comunidad decida cómo responder cuando haya un caso de abuso sexual. Algunas comunidades han sugerido que la gente se junte frente a la casa de la persona que haya cometido el abuso para avergonzarlo abiertamente.





Capítulo 13

La participación en la comunidad

Los niños que no pueden ver bien forman parte de la comunidad, al igual que todos los otros niños. Por desgracia, muchas veces los niños que no ven permanecen encerrados en casa. Casi nunca ayudan con el trabajo de la familia y es raro verlos afuera, jugando o caminando. Estos niños tienen pocas oportunidades de conocer a otras personas y la gente no llega a tratarlos. Es posible que la gente incluso llegue a creer que los niños ciegos no pueden aprender a hacer cosas. Cuando estos niños sí tienen oportunidades de salir, muchas veces la gente de la comunidad no sabe cómo actuar ni cómo hablar con ellos.



Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a su niña a participar en la vida de la comunidad. Siempre que pueda, llévese a su niña cuando salga — ya sea que vaya al pozo por agua, a juntar leña, al mercado, a la escuela, a la iglesia o a las reuniones y los eventos de la comunidad. En el camino, descríbele lo que vea y anímela a que escuche los sonidos y a que toque y huela las cosas. Háblele de los animales que vea. Présentele a las personas que se encuentren y enséñele a su niña a saludarles.

Cómo pueden ayudar los miembros de la comunidad

Los miembros de la comunidad pueden aprender que una niña que no ve bien es tan activa como cualquier otra. Pero también deben entender que ella necesita ayuda especial para llegar a conocer a la gente y para ir y venir por todos lados como los demás. Es posible que las personas se sientan incómodas con su niña hasta que usted les explique cómo comportarse.

► Para ayudar a los miembros de la comunidad a tratar a su niña

Anime a la gente a hablar con su niña cada vez que la vean. Pídeles que se presenten y que llamen a su niña por su nombre, para que ella sepa que le están hablando. Explíqueles que deben hablar con ella directamente, en vez de hacer preguntas sobre ella a otras personas.



Anime a la gente a ayudar a su niña a encontrar lo que ella esté buscando. Los miembros de la comunidad pueden aprender a darle instrucciones (vea las páginas 111 a 114) que le ayuden a encontrar las cosas por sí misma.



Pídale a la gente que conteste las preguntas que su niña les haga y pídale que le explique las cosas. A medida que las personas de la comunidad vayan conociendo a su niña, se darán cuenta de que ella puede hacer mucho más de lo que ellos se hubieran imaginado.



Cómo pueden ayudar los otros niños

Los niños pueden ser crueles con una niña que no ve bien. Puede ser que se burlen o se rían de ella, o tal vez la imiten o incluso la lastimen. Pero es más común que su crueldad consista en no incluirla en sus juegos o en sus actividades.

► Para ayudar a los niños a entender cómo se siente estar ciego

Muchas veces los niños son crueles porque tienen miedo de lo que no entienden. Ya que van entendiendo mejor las cosas, los niños pueden volverse amigos o ayudantes de la niña que no ve bien. Éstos son algunos juegos que pueden ayudar a los niños a entender cómo se siente estar ciego:

Juego: La vista borrosa

Los niños pueden descubrir cómo se siente no ver bien si...



se ponen un par de anteojos con mucho aumento o un par de lentes oscuros que estén rayados.



se cubren los ojos con un pedazo de papel delgado o cualquier otro material que sólo les permita ver un poco.

Tengo que acercarme mucho a esta lata para poder ver las letras. ¡Y aún así me cuesta trabajo verlas!

Entonces pida a los niños que traten de ver algo que tenga detalles pequeños, como las líneas de la hoja de un árbol o las letras de la etiqueta de una lata. Pregúnteles cómo se siente tratar de ver esas cosas. ¿Qué tanto se las tienen que acercar para poder verlas bien?



Juego: Lazarillos

Divida a los niños en parejas. Con un trapo, tápele los ojos a uno de los niños de la primera pareja, de modo que no pueda ver nada. Luego pídale al otro niño de esa pareja que sea el lazarillo del niño con los ojos tapados. El lazarillo debe llevar a su niño 'ciego' a caminar. Debe ir cuidándolo para que no se lastime, pero debe dejar que toque diferentes cosas. Las demás parejas deben hacer lo mismo.



Después del juego, anime a los niños a hablar sobre sus experiencias:

- ¿Cómo se sintieron al no poder ver?
- ¿Tuvieron miedo?
- ¿Cuáles de las cosas que hizo cada lazarillo les sirvieron y cuáles no?
- ¿Qué cosas podrían haber hecho mejor los lazarillos?
- ¿Tuvieron confianza en sus lazarillos?

Juego: ¿Quién será?

Véndele los ojos a una niña de modo que ella no pueda ver nada. Entonces deje que ella trate de reconocer a sus amigos tan sólo tocándolos. O bien, podría tratar de reconocer diferentes objetos. Después hablen de lo que ella sintió al no poder ver.

**Juego: ¿A qué huele?**

Véndeles los ojos a varios niños de modo que no puedan ver nada. Después, ponga enfrente de cada uno de ellos algo que tenga un olor fuerte, como una naranja sin cáscara, hojas de té, granos de café, un plátano o una planta de su área. Vea si los niños pueden reconocer cada cosa según su olor.

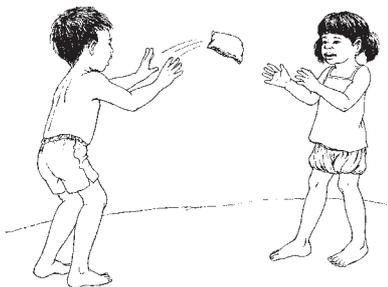
Después de que los niños hayan jugado estos juegos, explíqueles que, como las personas ciegas no pueden ver, muchas veces ellas tienen el tacto, el olfato y el gusto muy desarrollados.

► **Para ayudar a los niños a incluir a un niño ciego en sus juegos**

Muchas veces, los niños no se dan cuenta de que un niño que no ve bien podría jugar con ellos si tan sólo cambiaran sus juegos un poco. Por ejemplo:



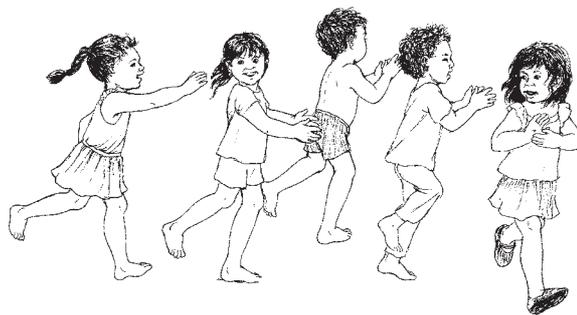
Aquí damos otras sugerencias para incluir a un niño que no ve bien en los juegos:



Si una niña puede ver los colores brillantes, haga la bolsa con una tela de color brillante.

En vez de jugar a atrapar una pelota, los niños pueden atrapar una bolsita llena de arroz o de frijoles. La bolsa hará ruido cuando la lancen y cuando caiga al suelo. Otra posibilidad es que los niños jueguen a atrapar una pelota, pero en vez de lanzarla por el aire, pueden hacer que ruede por el suelo. Una niña que no ve bien, podrá oír cómo rueda la pelota y podrá atraparla.

Una niña que no ve bien puede jugar a la roña con otros niños si ellos aplauden o silban mientras corren, o si cada uno lleva amarrado algo que haga ruido.



Una niña que no ve bien puede aprender a brincar cuerda si se le amarra un cascabel a la cuerda.

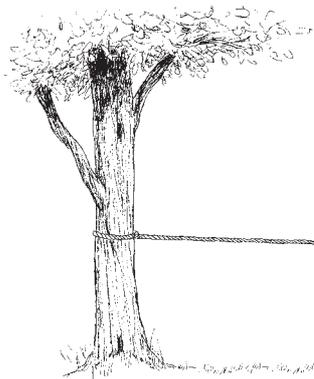
Los niños pequeños pueden ‘tocar’ diferentes tipos de música usando una lata grande como tambor, una sonaja hecha de un manojito de piedritas en una lata pequeña o un alambre ensartado con corcholatas (vea la página 185).



Dibujar en la arena mojada o en el lodo ayuda a una niña ciega a sentir lo que dibuja.



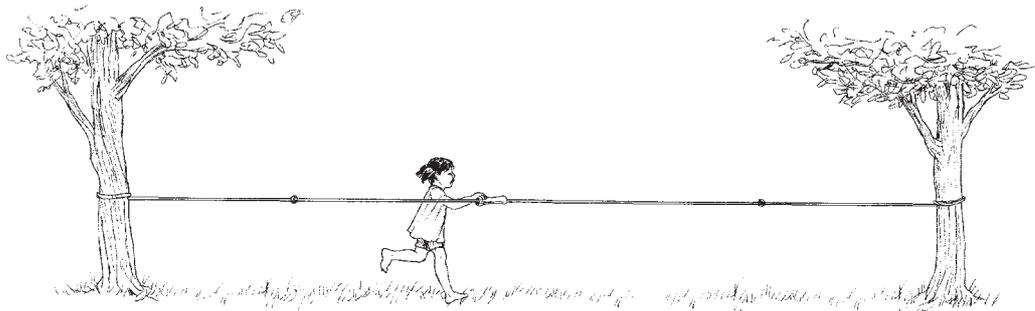
Una niña que no ve bien puede jugar a las carreras usando una cuerda amarrada entre dos árboles, como mostramos aquí:



Amarre una de las puntas de una cuerda alrededor de un árbol. Haga un nudo grande en la cuerda, como a 1 ó 2 metros (de 3 a 6 pies) de distancia del árbol.



Pase la otra punta de la cuerda por un tubo hueco, como un pedazo de bambú.



Haga otro nudo grande como a 1 ó 2 metros del segundo árbol. Luego amarre la cuerda alrededor de ese árbol. Asegúrese de que el tubo no se pueda deslizar más allá de los nudos.

Si quiere más ideas, hable con niños de su comunidad. Anímelos a pensar en formas de incluir a un niño ciego en todos sus juegos. Vea a quién se le ocurre el mayor número de ideas.

Proyectos comunitarios

El construir un campo de juegos es una actividad que puede ayudar a los niños y a los miembros de la comunidad a aprender a trabajar juntos. Hay algunas cosas sencillas que hacen que los campos de juegos sean divertidos para todos los niños. Así, los niños que no ven bien no se sentirán excluidos. Todos los niños de la comunidad pueden disfrutar con las ideas que damos aquí.



ALGUNOS CONSEJOS PARA CONSTRUIR UN CAMPO DE JUEGOS

Conviene construir un campo de juegos de una manera sencilla, usando materiales locales de bajo costo. El campo les dará a los niños y a sus padres la oportunidad de probar diferentes juegos. Después, la familia podrá construir en casa, de una forma gratuita o barata, lo que le sirva a su niño. Por eso, un campo de juegos hecho de ramas y varas, llantas viejas y otros materiales de poco valor es mucho mejor que un campo elegante con juegos caros hechos de metal.

Un campo de juegos para todos

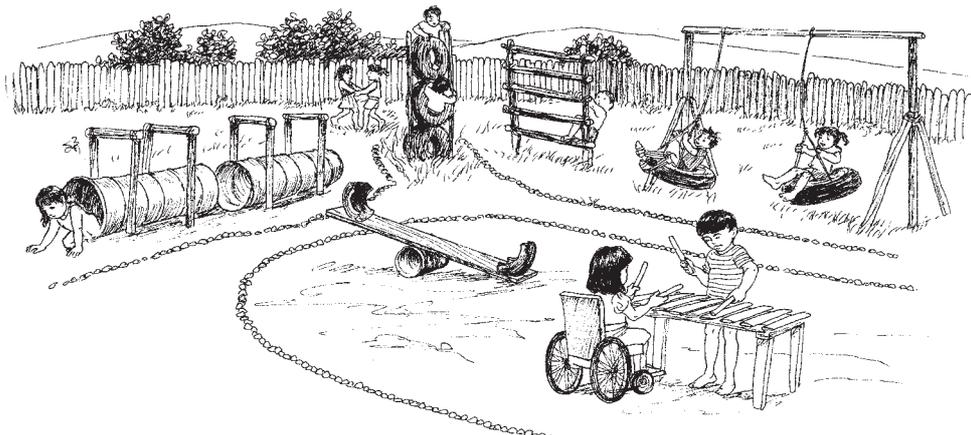
Ribaralta es un pueblito aislado en Bolivia. Debido a que los caminos son muy malos, a veces uno se puede tardar hasta 30 horas en manejar de Ribaralta hasta la ciudad más cercana. El pueblo es muy pobre. No tiene un sistema de agua y mucha de la gente que vive allí no tiene electricidad. En el pueblo viven varios niños que tienen discapacidades y algunos de los padres de esos niños comenzaron a reunirse cada 2 semanas. Así descubrieron que se habían vuelto expertos en todo lo referente a las necesidades de sus niños.

Como habían aprendido tanto sobre las discapacidades, querían hablar con la comunidad acerca de los niños discapacitados. Decidieron construir un “campo de juegos para todos los niños” para reunir a los niños —con y sin discapacidades— por medio del juego.

La idea inicial de los padres, que según su cálculo tomaría 3 domingos de trabajo, se convirtió en un proyecto mucho más grande, a medida que la gente comenzó a pensar en otras ideas para el campo de juegos. Consiguieron que los comercios y las fincas regalaran ladrillos, clavos, madera y árboles. Cuando por fin lo terminaron, el campo de juegos tenía una cerca, bancas, árboles y juegos hechos con llantas usadas y madera local.

A los niños les gusta gatear por los barriles o tambores que han sido bien limpiados. A los niños ciegos les gustará oír los ecos de sus voces dentro de los barriles.

Traten de poner diferentes tipos de columpios. Construyan algunos columpios bajitos para que los niños pequeños puedan subirse por sí mismos.



Si los juegos están pintados de colores brillantes, los niños que no ven bien podrán encontrarlos y usarlos. Los niños ciegos podrán ir y venir por el campo sin perderse si los caminitos tienen orillas y si algunas de las áreas tienen pasto (césped) y otras no.

A los niños les encanta hacer ruido golpeando o tamborileando cosas. Este tipo de actividad les gustará especialmente a los niños ciegos.

Sugerencias para el campo de juegos

- Anime a mucha gente de la comunidad a participar en la construcción y en el mantenimiento del campo de juegos. Será necesario limpiar y reparar el campo de juegos con regularidad, lo cual a su vez requerirá que alguien planee y organice el trabajo.
- Es mejor que el campo de juegos sea sencillo y se construya con materiales locales, de bajo costo. Así, la gente podrá copiar las ideas y construir los mismos juegos para sus niños en sus propios hogares.
- Para los postes que vayan a enterrarse, hay que usar un tipo de madera que no se pudra rápidamente. Trate la parte que va a quedar enterrada con aceite usado de motor, con alquitrán o con otras sustancias que sean resistentes a los insectos y a los hongos.
- Los columpios pueden colgarse de cuerdas o cadenas. Las cuerdas son más baratas pero pueden pudrirse o desgastarse rápidamente. Las cuerdas de plástico o de nilón no se pudren en la lluvia pero el sol las debilita y las vuelve quebradizas.
- Hay que revisar con frecuencia la fuerza de los postes y de las cuerdas. Para hacerlo, varias personas pesadas deben jalarlos al mismo tiempo. Las cuerdas deben reemplazarse en cuanto empiecen a debilitarse.
- Asegúrese de que los niños participen en el diseño, la construcción y el mantenimiento del campo de juegos. Los niños pueden llevar a cabo una gran parte del trabajo si los adultos les explican qué hacer.



Capítulo 14

Preparación para ir a la guardería o a la escuela

En algunas comunidades, hay lugares que cuidan a los niños mientras las familias trabajan. A estos lugares se les llama nombres diferentes, como guarderías, parvularios, nidos, jardines de niños o centros de desarrollo infantiles. Aunque su niña sea ciega o no pueda ver bien, ella puede ir a una guardería junto con otros niños. Y cuando ella sea lo suficientemente grande, deberá ir a la escuela como los otros niños de su edad. Para que estas experiencias sean divertidas y prevechosas, usted puede...

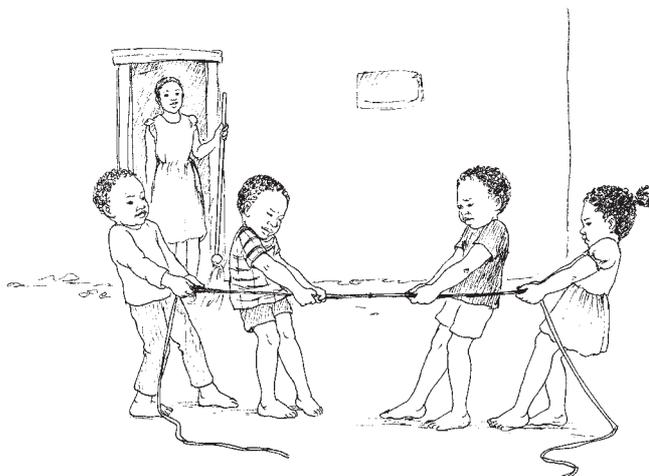
- ayudar a su niña a prepararse para ir a la guardería o a la escuela.
- ayudar a la guardería o a la escuela a prepararse para recibir a su niña.

Cómo ayudar a su niña a prepararse para ir a la guardería o a la escuela

► *Para aprender a jugar con grupos de niños*

En la escuela, su niña va a jugar mucho con otros niños. Mucho antes de que ella vaya a la escuela, usted puede ayudarle a prepararse, animándola a que juegue con otros niños y ayudando a otros niños a que jueguen con ella.

Si su niña ha jugado con amigos antes de empezar a ir a la escuela, para ella será más fácil trabar nuevas amistades ya que esté allí.



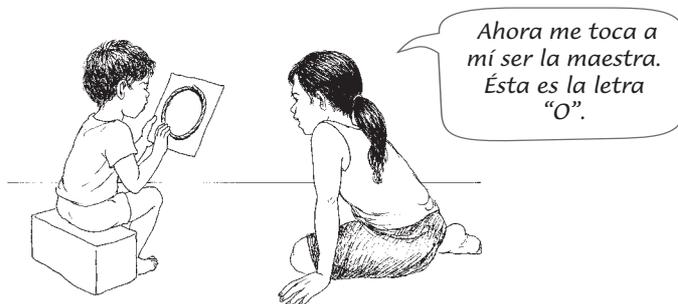
► **Para aprender cómo es una guardería o una escuela**

Si su niña no pasa mucho tiempo con niños más grandes, tal vez ella no entienda qué es lo que pasa en una guardería o en una escuela. Eso es porque muchos niños se enteran de cómo es la escuela oyendo las historias de otros niños. Además, puede que un niño ciego tenga miedo de estar apartado de su familia por varias horas. Para ayudar a su niña a entender cómo es una guardería o una escuela...

Cuéntele algunas de las cosas emocionantes que suceden en una guardería o en una escuela.



Pídale a un niño más grande que juegue a 'la escuelita' con su niña.



► **Para que su niña se familiarice con el edificio de la guardería o de la escuela**

Su niña se sentirá más cómoda el primer día de clases si ya ha visitado la escuela antes y ha aprendido a ir y venir ella sola por allí. Trate de visitar el lugar y de conocer a la maestra cuando no hayan otros niños presentes.



Cómo ayudar a la escuela a prepararse para recibir a su niña

► Para ayudar a la maestra a entender a su niña

Una maestra que no ha trabajado con niños que son ciegos o que no pueden ver bien quizás no esté segura de cómo instruir a su niña. Usted sabe más acerca de su niña que cualquier otra persona y hay muchas cosas que usted puede decirle a la maestra. He aquí algunas cosas que quizás usted quiera discutir con ella:

- Hable con la maestra sobre las capacidades de su niña.
- Muéstrela a la maestra cómo ayudar a su niña a ir y venir por la escuela.
- Si su niña puede ver un poquito, explíquela a la maestra qué es lo que su niña puede ver y cómo usa ella la vista que tiene.
- Recuérdele a la maestra que su niña no puede ver las expresiones de la cara ni los ademanes, así que todas las instrucciones deben ser habladas.
- Hable sobre cualquier dificultad particular que su niña tenga.
- Dele información a la maestra acerca de la ceguera y las formas en que afecta el desarrollo de un niño.



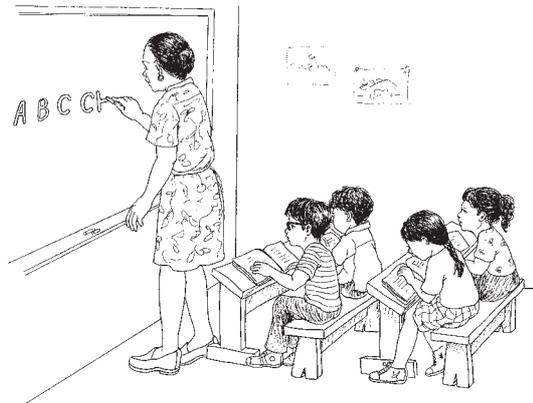
La sección que comienza en la página 126, sobre las formas en que los miembros de la comunidad pueden ayudar, contiene sugerencias que también podrían ser útiles para una maestra. Quizás sería bueno que, en especial, usted le mostrara a la maestra las ideas para ayudar a los niños a entender más acerca de la ceguera y las formas de incluir a los niños que no ven bien en los juegos de los demás.

► **Para preparar el salón de clases para su niña**

Hable con la maestra acerca del salón de clases y vea si hay maneras sencillas de hacer que el salón sea más seguro y más cómodo para su niña. Tal vez usted quiera...

- explicarle que un niño que es ciego puede tropezarse con las cosas y por eso ayuda mantener las puertas completamente abiertas o cerradas.
- explicarle la importancia de mantener las cosas en el mismo lugar para que su niña pueda moverse con confianza por todo el salón.
- decidir si será mejor para su niña sentarse al frente de la clase, cerca de la maestra.

Si su niña puede ver las letras del abecedario, la maestra deberá escribir con letras grandes y gruesas en el pizarrón y revisar con frecuencia si su niña puede verlas.



Cómo preparar a su niña para leer y escribir

Si su niña puede ver un poco, trate de averiguar si hay algo que pueda ayudarle a ver las letras. Si su niña puede ver las letras del abecedario, es posible que pueda leer si...



usa anteojos.



usa una lupa (un vidrio que hace que las letras chiquitas se vean más grandes).



lee libros que tienen letras más grandes para la gente que no ve bien.

Si a su niña le cuesta trabajo leer todo lo que se le pide en la escuela, usted puede...

- pedirle a alguien que le lea los libros y las lecciones en voz alta a su niña.
- pedirle a alguien que grabe los libros para que su niña pueda escucharlos más tarde.
- pensar en enseñarle Braille (vea la página 139). Quizás esa sea la mejor solución si es probable que la vista de su niña vaya a empeorar.

Aprender a leer y escribir Braille

Si su niña no puede ver las letras o es ciega, una maestra con capacitación especial puede enseñarle a leer y a escribir usando un sistema llamado 'Braille' (se pronuncia 'Braile'). Tal vez el Braille le parezca a usted difícil pero eso será sólo porque es nuevo para usted. La mayoría de los niños y de los adultos pueden aprender Braille fácilmente.

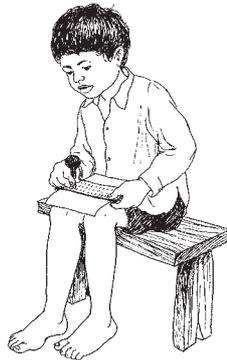
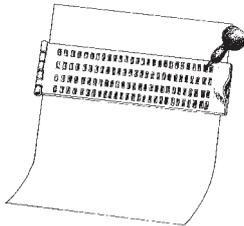


Puede que haya clases o escuelas especiales para los niños que son ciegos, y maestros que les enseñen Braille a los niños.

Para leer en Braille, un niño pasa las yemas de los dedos sobre unos grupos de puntitos en relieve que representan las letras del abecedario. Las letras se combinan para formar palabras, como se muestra aquí.



Hay diferentes instrumentos que un niño puede usar para escribir en Braille. Estos son los instrumentos que se usan más comúnmente: una tabla especial y un estilo (punzón).



El niño usa la tabla para sostener un papel grueso que él va marcando con el estilo. Para hacer las marcas, él empuja el estilo contra el papel. Así se van creando puntos que sobresalen del otro lado del papel. Él puede voltear la hoja para leer los puntos con los dedos.

Su niña podrá aprender Braille más fácilmente si tiene los dedos fuertes y flexibles. Para mayor información al respecto, vea la página 98.

La escuela es importante para todos los niños

La escuela es muy importante para el futuro de un niño ciego, porque muchas veces los niños ciegos tienen menos oportunidades que los niños que sí ven. Los niños ciegos pueden ir a la escuela y aprender muchas cosas, incluso desarrollar las destrezas que necesitarán para ganarse la vida.

En algunos lugares, los niños ciegos pueden ir a escuelas especiales para ciegos. A veces, las escuelas locales tienen programas especiales para los niños que son ciegos. Además, los niños ciegos pueden participar en las mismas clases que los niños que sí ven, y con un poco de ayuda adicional, pueden tener tanto éxito como los demás.





Capítulo 15

Apoyo para los padres y las otras personas que cuidan a los niños ciegos



Si usted es el padre, la madre o la persona encargada de cuidar a un niño ciego, usted necesita apoyo e información útil para su familia y para su comunidad. Las familias y las comunidades no son iguales por todo el mundo. Sin embargo, muchos de los retos de cuidar a un niño pequeño que es ciego o que no ve bien son los mismos, sin importar dónde viva uno. Este capítulo explica cómo muchas familias en diferentes lugares...

- se sienten cuando se enteran de que su niño está ciego o no puede ver bien.
- contienden con la responsabilidad de tener un niño ciego.
- se unen para darse apoyo mutuo y para mejorar la vida de sus hijos ciegos.
- trabajan en conjunto para conseguir que la comunidad apoye a los niños con discapacidades.

Al igual que con los otros temas del libro, usted debe adaptar la información en este capítulo de acuerdo a las circunstancias de su familia y su comunidad.

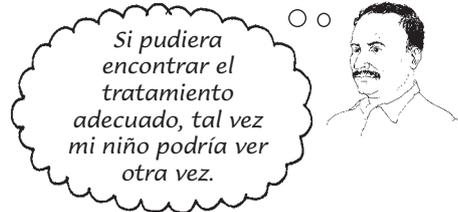
Quando se entera de que su niño no puede ver bien

Los padres y el resto de la familia de un niño pueden sentirse muy perturbados al enterarse de que él está ciego o no ve bien. Es normal sentirse mal al enterarse de la discapacidad de su niño y también es normal sentir diferentes emociones durante los siguientes meses. Usted y su familia podrían...

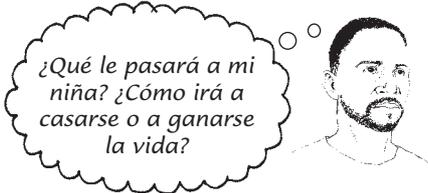
- preocuparse sobre qué hacer



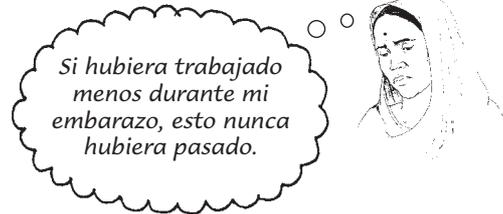
- negarse a creer que su niño nunca podrá ver tan bien como los demás niños



- tener miedo de lo que significa estar ciego y del futuro



- sentirse culpables de lo que quizás hayan hecho para causar la ceguera



- sentirse tristes o inútiles, o no sentir nada (depresión)



- tener coraje por lo que les ha sucedido



- sentirse solos

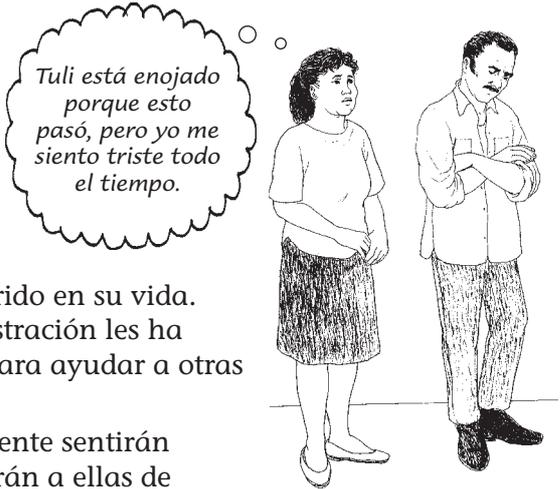


- sentirse avergonzados de que su niño tenga una discapacidad



Quizás para usted sea un consuelo saber que estas emociones fuertes pueden ayudarle a lidiar con la situación y, al mismo tiempo, pueden ayudarle a comenzar a tomar medidas para ayudar a su niño. Por ejemplo, el negarse a aceptar la situación puede evitar que se sienta agobiado por los cambios que han ocurrido en su vida. Algunos padres dicen que la ira o la frustración les ha dado energía para ayudar a su niño y para ayudar a otras familias con niños discapacitados.

Usted, su pareja y su familia probablemente sentirán algunas de estas emociones y reaccionarán a ellas de diferentes maneras. Lo mejor es no juzgar a nadie, sino dejar que cada quien sienta sus emociones a su manera.



Estas emociones se irán volviendo menos fuertes poco a poco. Con el tiempo, ustedes se irán dando cuenta de que su niño necesita amor, cariño, disciplina y enseñanza como cualquier otro niño. Y, como todos los niños, él les dará mucho apoyo, placer y alegría. El hecho de que no pueda ver bien se volverá menos importante.



Es probable que usted y su familia vuelvan a sentir muchas de estas emociones en los momentos importantes de la vida de su niño, como por ejemplo, cuando él empiece a ir a la escuela. Eso no quiere decir que algo ande mal. Simplemente indica que ustedes están atravesando por otra etapa en que se están adaptando a su niño y a su discapacidad. Generalmente, las emociones serán menos fuertes que la primera vez.



Formas de contender con la tensión de cuidar a un niño ciego

Todos los padres y las otras personas que cuidan a los niños necesitan encontrar modos de lidiar con la tensión. Los padres y otros miembros de la familia trabajan mucho para cuidar a sus niños pequeños. Si uno de los niños no puede ver bien o es ciego, hay aún más trabajo. Además de cuidar al niño, los miembros de la familia también necesitan ser maestros, para ayudar al niño a aprender lo que los demás niños aprenden de un modo natural por medio de la vista.

A veces puede ser difícil contender con todo el trabajo adicional. Algunas familias que han pasado por esta situación han descubierto que hay ciertas cosas que son de mucha ayuda. He aquí algunas de sus sugerencias.



SEA REALISTA

Trate de ser realista sobre la cantidad de tiempo que usted y otras personas pueden dedicarle a su niño.

Trate de adaptar las actividades de modo que cuadren con su vida diaria y tomen menos tiempo.



Mientras yo hago la comida, Pedro y yo podemos hablar sobre lo que él hizo ese día. Además, él está aprendiendo a contar poniendo los platos en la mesa.

Vea si le ayuda dividir las tareas grandes en tareas más pequeñas y sencillas. Así usted notará los avances y no se desanimará.

Quiero que Pradip aprenda a vestirse solo.



¿Por qué no le enseñas una sola cosa primero, como por ejemplo, a quitarse la camisa?

CUIDE DE SÍ MISMO

Todo el mundo necesita estar solo y tranquilo de vez en cuando. Sin embargo, muchas veces los padres no se toman ni un descanso porque tienen tanto trabajo que hacer. Si usted se cansa tanto que no se siente bien, no podrá ayudar a su niño.



Para relajarse, respire profunda y lentamente varias veces. Trate de no pensar en todas las cosas que tiene que hacer, aunque sea sólo por un rato.



meditar

En muchas comunidades, la gente tiene creencias y tradiciones que ayudan a calmar el cuerpo y la mente, y también a cultivar la fuerza interior. El seguir estas tradiciones podría ayudarle a cuidarse.



tai-chi

HABLE CON SU FAMILIA

Cada miembro de la familia juega un papel en la vida de un niño. Cada una de las personas que cuidan a un niño, sobre todo si se trata de un niño con necesidades especiales, puede tener ideas diferentes sobre cómo criar y ayudar más a ese niño. Es importante que todos tengan tiempo de platicar. Eso ayudará a cada quien a entender cómo se sienten los demás. Y si alguien está cansado o desanimado, quizás los otros puedan ayudarle.

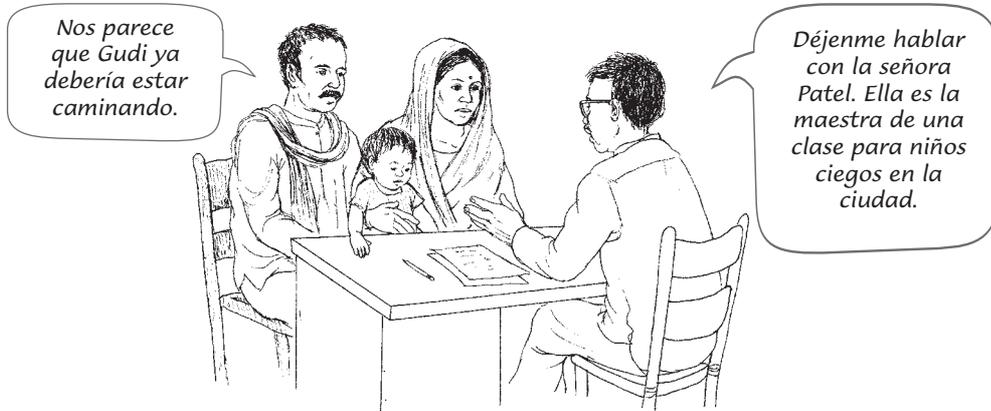


PÍDALE AYUDA A OTRAS PERSONAS

Usted no necesita hacer todas las actividades con su niño por sí mismo. Los demás miembros de la familia pueden ayudarle, al igual que sus amigos y sus vecinos. Muchas veces, cuando uno se siente cansado o desanimado, ayuda tan sólo hablar con otra persona. Trate de encontrar a alguien con quien pueda hablar con frecuencia.



Hable con un adulto ciego, un trabajador de salud, un maestro o alguien que instruya a los niños ciegos. Eso le ayudará sobre todo si han pasado varios meses sin que su niño desarrolle nuevas capacidades.



Para los padres, la unión hace la fuerza

Puede ser muy provechoso trabajar con otros padres de niños discapacitados. Los padres que trabajan unidos pueden tener la oportunidad de...

- decirse cómo se sienten y compartir la información.
- compartir ideas de cómo hacer actividades para ayudar a los niños y de las mejores maneras de adaptar las actividades para un niño en particular.
- compartir ideas de cómo adaptar las actividades de un niño para que cuadren mejor con la vida de la familia y de la comunidad.
- trabajar juntos para hacer que la comunidad sea más amigable y más segura para los niños discapacitados y para que la gente los apoye más.



Puede que en su área no haya un grupo para padres, a pesar de que sí haya otros padres en una situación como la suya. De ser así, quizás usted mismo decida formar un grupo. Algunos de los grupos más activos y más fuertes se formaron como resultado de la idea de una sola persona. Los padres pueden lograr más si trabajan unidos que si cada quien trabaja por su cuenta.



Nuestro grupo envió un representante a hablar con la Asociación Nacional para Ciegos en la ciudad. Ahora, un agente local que sabe bastante acerca de la ceguera viene a algunas de nuestras reuniones.

CÓMO FORMAR UN GRUPO

Encuentre por lo menos a otros 2 padres que quieran formar un grupo. Si no conoce a otros padres que tengan niños ciegos, podría incluir a los padres de niños con otras discapacidades. Quizás un trabajador de salud conozca a los padres de las comunidades cercanas.

Decidan cuándo y dónde reunirse. Es útil encontrar un lugar tranquilo como una escuela, un centro de salud, una cooperativa o una iglesia. En la primera reunión, discutan por qué van a reunirse y qué esperan poder hacer.

Probablemente será necesario que una persona dirija las primeras reuniones. Pero es importante que ninguna persona en particular tome decisiones en nombre del grupo entero. Cada quien debe tener la oportunidad de hablar, pero hay que tratar de que la discusión no se desvíe mucho de los temas principales de la reunión. Después de las primeras reuniones, los participantes pueden turnarse para dirigir la reunión. El que más de una sola persona dirija cada reunión, ayudará a los miembros más tímidos a participar.

FORMAS DE APRENDER A APOYARSE MUTUAMENTE

Aunque los padres se conozcan bien unos a otros, es muy probable que al principio se sientan incómodos al hablar acerca de sus sentimientos, sus experiencias y los retos de criar a un niño con discapacidades. Para acostumbrarse, necesitarán tiempo y práctica. He aquí algunas sugerencias para ayudar a los miembros de un grupo a sentirse cómodos y a confiar los unos en los otros.

Escuche cuidadosamente lo que dicen los demás, sin juzgar. Piense en cómo le gustaría que los demás lo escucharan y luego trate usted de escucharlos así.



Trate de no decir a otras personas lo que deben hacer. Usted puede ayudar a otros a entender lo que sienten y relatarles sus propias experiencias. Pero cada quien deberá decidir cómo cuidar a sus propios niños, según lo que les parezca mejor.



Respete el carácter confidencial de todo lo que se diga. Nunca hable con otras personas acerca de lo que el grupo discuta, a menos que cada participante le dé permiso de hacerlo.



DE LA PLANIFICACIÓN A LA ACCIÓN

Cuando los padres trabajan juntos pueden tomar medidas para resolver muchos problemas. He aquí algunas sugerencias que les han sido útiles a otros grupos de padres para empezar a resolver sus problemas:

1. Escojan un problema que le parezca importante a la mayoría de la gente del grupo. Aunque es probable que sea necesario realizar muchos cambios, su grupo podrá ser más eficaz si trata de resolver un solo problema a la vez. Al principio, conviene escoger un problema que el grupo probablemente pueda resolver pronto. Luego, a medida que el grupo vaya aprendiendo a trabajar como tal, ustedes podrán abordar problemas más difíciles.



2. Decidan cómo quieren resolver el problema. Primero, hagan una lista de muchas de las formas en que el problema podría resolverse. Luego, escojan la que se valga más de los recursos y los puntos fuertes del grupo.



3. Hagan un plan. Los miembros del grupo necesitarán hacer diferentes tareas para llevar a cabo lo que se hayan propuesto. Traten de fijar la fecha en que cada tarea deba terminarse.



4. Cuando se reúnan, discutan cómo va el trabajo de cada quien. Si surgen dificultades, cambien su plan según sea necesario.



LA LUCHA POR EL CAMBIO

Los grupos de padres pueden realizar muchos proyectos diferentes. Por ejemplo, pueden tratar de mejorar la condición económica de las familias, la actitud de la comunidad, las leyes del gobierno y los servicios para los niños ciegos — todo con el propósito de ayudar a sus hijos.

La mayoría de los niños ciegos vienen de familias pobres. Para obtener más recursos para sus hijos, un grupo de padres puede...

- encontrar maneras de obtener fondos para los nuevos proyectos que ayuden a los niños discapacitados.
- ofrecer cursos prácticos sobre las formas de instruir y ayudar a los niños con discapacidades.
- organizar grupos y campamentos para los hermanos y las hermanas de los niños con discapacidades.
- ayudar a los padres a desarrollar nuevas aptitudes para un oficio.

Estas mamás aprendieron a coser para poder ganar más dinero, trabajar más cerca de su casa y pasar más tiempo con sus niños.



Los grupos de padres pueden dedicarse a hacer que la comunidad sea más amigable y más segura para los niños con discapacidades. Muchas veces, una buena forma de empezar a promover la solidaridad con las personas discapacitadas es logrando que los vecinos ayuden a resolver los problemas de seguridad en la comunidad (vea el capítulo 9).

Muchos grupos de padres se han dedicado a informar al resto de la comunidad acerca de las discapacidades. Usan discusiones en grupo, talleres o cursos prácticos, programas de radio, boletines, letreros, obras teatrales callejeras y carteles para ayudar a la gente a saber más acerca de las discapacidades.



Otros grupos de padres han realizado proyectos para ayudar a los niños con discapacidades a convertirse en miembros más activos de la comunidad. Su grupo de padres podría...

- organizar eventos deportivos que incluyan a los niños discapacitados.
- construir un campo de juegos para todos los niños (vea el capítulo 13).
- abrir una guardería que cuide a los niños discapacitados junto con los demás niños (vea el capítulo 14).

Algunos grupos de padres se han dedicado a mejorar las leyes y los programas del gobierno para los niños discapacitados. Su grupo podría...

- comunicarse con funcionarios del gobierno, como el ministro de salud y el de educación tanto como sus delegados locales. El grupo podría explicarles cuáles servicios necesita la comunidad o cuáles leyes se necesitan para proteger a los niños con discapacidades.
- conseguir que ciertas personas famosas, como artistas o atletas, expresen su solidaridad con los niños discapacitados.
- escribir cartas, circular peticiones u organizar protestas si los funcionarios del gobierno no mejoran las condiciones para los niños discapacitados.
- informar e involucrar a la prensa, la radio y la televisión en sus campañas.



Algunos grupos de padres también han tomado medidas para prevenir la ceguera y otras discapacidades. Por ejemplo, muchos niños se vuelven ciegos porque no comen suficientes alimentos con vitamina A (vea el capítulo 16). Tal vez su grupo quiera crear conciencia entre la gente sobre las causas de la ceguera o cultivar verduras que sirvan para prevenir la ceguera.

A continuación presentamos la historia de un grupo de padres, llamado Los Pipitos, que trabaja para cambiar la vida de los niños discapacitados.

Los padres de familia forman el eje de Los Pipitos

En Nicaragua hay más de 200.000 niños que tienen discapacidades, la mayoría de las cuales se deben a la pobreza. Los problemas de los ojos y otras discapacidades muchas veces se dan a raíz de que los niños no tienen suficiente qué comer y viven en casas con mucha otra gente, donde las infecciones se propagan fácilmente.

Antes de 1987, en Nicaragua había muy pocos servicios para los niños discapacitados. Entonces, 21 padres de familia decidieron formar un grupo para "cambiar el mundo". Ellos nombraron a su grupo "Los Pipitos", que es un nombre de cariño que se les da a los niños por todo Nicaragua. Los Pipitos constan ahora de más de 20 grupos de padres de familia a través de todo el país. Juntos, estos padres se han convertido en los líderes de una campaña nacional para ayudar a los niños discapacitados.

Nosotros participamos en la vida de nuestros hijos y compartimos tanto sus logros como sus percances. Por eso, sentimos que otras personas cometen una gran injusticia cuando los rechazan.



Esta es la razón por la cual los padres y las familias forman el eje de Los Pipitos.



Nos comunicamos con otros padres para unirlos, compartir ideas y para apoyarnos unos a otros.



Los grupos de padres de Los Pipitos han...

- dado cursos prácticos a los padres sobre cómo criar a los niños que tienen discapacidades.
- enseñado a los trabajadores de salud a evaluar qué tan extensa es la discapacidad de un niño.
- sido asesores del Ministerio de Salud en lo que se refiere a los servicios que necesitan los niños con discapacidades.

Todas estas actividades son parte del sueño de Los Pipitos de crear una sociedad que ayude a los niños discapacitados a desarrollar todas sus aptitudes al máximo. Los padres son la clave para convertir este sueño en realidad.





Capítulo 16

Por qué los niños pierden la vista y lo que nosotros podemos hacer

Cuando la gente tiene que enfrentarse con un problema de salud como la ceguera, por lo general buscan las causas físicas y médicas. Esas causas son importantes y hablamos de ellas en este capítulo. Sin embargo, para evitar la ceguera en una comunidad también debemos considerar sus causas sociales. Por ejemplo, los niños pobres suelen tener más infecciones de los ojos y más dificultades para ver que los otros niños. ¿Por qué?

La Historia de Penda y Kesi

Penda vive en un pequeño pueblo en África. Hace varios años, su esposo murió en un accidente de camión y dejó a Penda con 3 niños pequeños. Unos meses después, Penda dio a luz a otro bebé, una niña llamada Kesi. Para alimentar a sus 4 hijos, Penda tiene que trabajar por muchas horas así que dejó de amamantar a Kesi muy pronto.

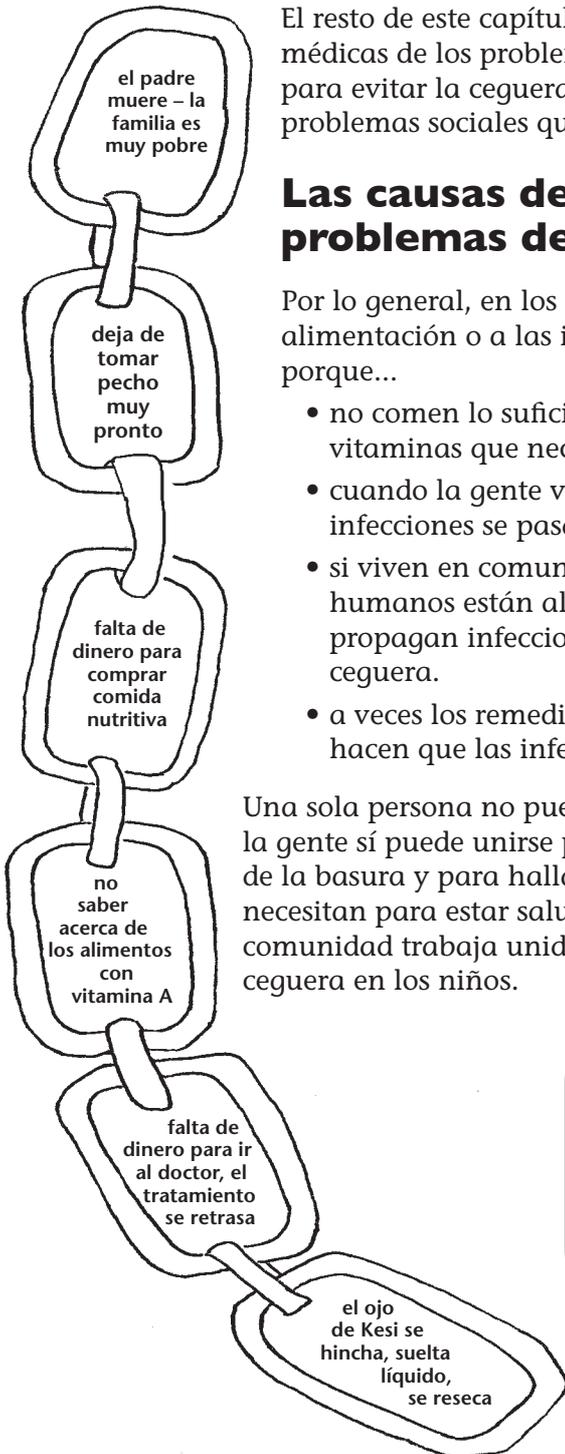
Cuando Kesi tenía un año de edad, el ojo izquierdo se le hinchó. Penda trató de curarle el ojo poniéndole compresas de hierbas, pero eso no le hizo efecto. Unos cuantos días después, un líquido espeso comenzó a brotar del ojo de Kesi. Penda estaba muy preocupada. No tenía dinero para ir al doctor, así que ella y una amiga llevaron a Kesi con una trabajadora de salud en un pueblo cercano.

La trabajadora de salud le dijo a Penda que su hija no estaba comiendo suficientes de los alimentos que necesitaba y por eso estaba perdiendo la vista. Para tener los ojos saludables, ella explicó, los niños necesitan comer verduras de hojas verdes y verduras y frutas anaranjadas, ricas en vitamina A, ya que esa vitamina mantiene los ojos saludables. La trabajadora de salud le dio cápsulas de vitamina A a Kesi. Ya era demasiado tarde para salvarle la vista del ojo izquierdo, pero el tratamiento sí logró salvarle la vista del ojo derecho.

Penda estaba agradecida de que por lo menos había sido posible salvar parte de la vista de su hija. Ahora, ella quiere enseñarles a otras lo importante que es la vitamina A para la vista de los niños. Ella y la trabajadora de salud están planeando una reunión para las mujeres embarazadas y para las mamás en su área. Su esperanza es que otras mamás en su pueblo puedan encontrar formas de comer mejor a bajo costo y de mejorar su salud y la de sus hijos.

¿Por qué Kesi perdió la vista?

Hay varias causas:



El resto de este capítulo puede ayudarle a entender las causas médicas de los problemas de la vista y su tratamiento. Pero para evitar la ceguera, las comunidades necesitan abordar los problemas sociales que la medicina no puede resolver.

Las causas de la ceguera y de los problemas de la vista

Por lo general, en los niños la ceguera se debe a la mala alimentación o a las infecciones. Muchos niños quedan ciegos porque...

- no comen lo suficiente o lo que comen no les da las vitaminas que necesitan para tener los ojos saludables.
- cuando la gente vive amontonada, las enfermedades y las infecciones se pasan de una persona a otra más fácilmente.
- si viven en comunidades donde la basura y los desperdicios humanos están al aire libre, las moscas y otros insectos propagan infecciones que también pueden producir ceguera.
- a veces los remedios tradicionales se usan indebidamente y hacen que las infecciones empeoren (vea la página 165).

Una sola persona no puede resolver estos problemas. Sin embargo, la gente sí puede unirse para construir letrinas, para deshacerse de la basura y para hallar formas de cultivar los alimentos que necesitan para estar saludables (vea la página 168). Si una comunidad trabaja unida, podrá evitar la mayoría de los casos de ceguera en los niños.

¿Cómo podrá su niño comer suficientes alimentos con vitamina A si usted no tiene dinero para comprarlos? Algunas comunidades tienen pequeñas huertas de verduras para evitar que sus niños se vuelvan ciegos.



Kesi pierde la vista en el ojo izquierdo.

CEGUERA NOCTURNA, RESEQUEDAD DE LOS OJOS O XEROFTALMÍA (FALTA DE VITAMINA A)

Para tener los ojos saludables, la gente necesita comer alimentos ricos en vitamina A, como por ejemplo, ciertas frutas, verduras y algunas carnes. Cuando un niño come suficientes alimentos con vitamina A, la superficie del ojo permanece húmeda y saludable. Muchos niños pobres no comen suficientes alimentos ricos en vitamina A y, por eso, los ojos se les empiezan a secar. A esto se le llama 'resequedad de los ojos'.



Las verduras de color amarillo oscuro o verde oscuro y algunas frutas y verduras rojas o anaranjadas son ricas en vitamina A. El pescado, la leche, los huevos y el hígado también contienen vitamina A.

La falta de vitamina A es la causa más común de la ceguera en los niños, sobre todo en África y en el sur de Asia. Generalmente los niños que se ven afectados tienen entre 6 meses y 6 años de edad. Los niños menores de 6 meses que sólo toman leche de pecho, generalmente obtienen suficiente vitamina A de la leche materna.

Señas:

1. Al principio, el niño tiene dificultades para ver en la oscuridad o no quiere jugar afuera después de que anochece.



2. Después, los ojos empiezan a verse secos. La parte blanca se ve menos brillante y se empieza a arrugar. Aparecen allí manchitas grises que se ven como burbujitas de jabón (manchas de Bitot).



3. Más tarde, la parte de color del ojo también se seca y pierde su brillo. Puede que allí se formen pequeños hoyitos.



4. Finalmente, la parte de color puede ablandarse, hincharse y reventar, lo cual causa la ceguera.



Tratamiento:

- Dé 3 dosis de vitamina A. Dé la primera dosis en cuanto se entere de que su niño tiene ‘ceguera nocturna’ o ‘resequedad de los ojos’. Dé la segunda dosis al día siguiente, y la tercera dosis 14 días después.

En el cuadro siguiente, una cápsula contiene 50.000 UI (unidades internacionales) de vitamina A.

Edad	Número de cápsulas en una dosis
menor de 6 meses	1 cápsula
de 6 meses a 1 año.....	2 cápsulas
mayor de 1 año.....	4 cápsulas

Nota: Una vez que un niño pierde parte de la vista, el tratamiento no le repondrá lo que haya perdido. Sin embargo, comenzar el tratamiento de inmediato puede ayudar a evitar que él pierda más de la vista.

Prevención:

- Amamante a sus niños por el mayor tiempo que pueda. Es importante que lo haga por lo menos durante 1 año, pero si puede por más tiempo, mejor.
- Trate de asegurarse de que su niño coma alimentos ricos en vitamina A todos los días.
- Si a su niño le da sarampión, trate de darle aún más alimentos con vitamina A.

SARAMPIÓN

El sarampión es una enfermedad contagiosa, es decir que pasa de una persona a otra. Si un niño ya está débil por no comer suficientes alimentos nutritivos o a causa de la diarrea, el sarampión puede hacer que pierda la vista — ya sea en parte o por completo.

Señas del sarampión:

- fiebre (calentura), nariz que escurre y tos
- ojos rojos
- ronchas o salpullido rojo por todo el cuerpo



Tratamiento:

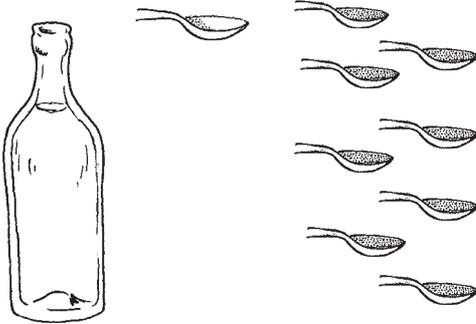
- Su niño debe descansar, beber muchos líquidos y comer alimentos nutritivos. Si un bebé no puede mamar, dele leche de pecho con una taza.
- Dele una dosis de vitamina A a su niño (vea el cuadro al principio de la página) en cuanto se entere de que él tiene sarampión. Eso evitará que le dé ‘resequedad de los ojos’.
- Dele suero para tomar si tiene diarrea (vea la receta en la siguiente página). El suero ayuda a reemplazar los líquidos y las sustancias nutritivas que se pierden con la diarrea.

2 modos de preparar un suero de rehidratación

Si puede, agregue a cualquiera de los 2 sueros media taza de jugo de fruta o de agua de coco, o un plátano maduro molido. Estos ingredientes contienen potasio, un mineral que ayuda a un niño enfermo a aceptar más de comer y de beber.

1. Con azúcar y sal. (Se puede usar azúcar sin refinar o melaza en vez de azúcar.)

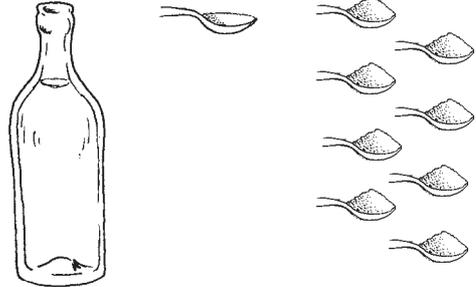
En un litro de AGUA pura ponga 1/2 cucharadita rasa de SAL y 8 cucharaditas rasas de AZÚCAR.



CUIDADO: Antes de agregar el azúcar, pruebe el suero y asegúrese de que esté menos salado que una lágrima.

2. Con cereal en polvo y sal. (Lo mejor es el arroz en polvo. Pero también puede usar maíz finamente molido, harina de trigo o de sorgo, o papas cocidas y molidas.)

En un litro de AGUA pura ponga 1/2 cucharadita rasa de SAL y 8 cucharaditas copeteadas de CEREAL en polvo.



Hierva de 5 a 7 minutos para que espese un poco. Enfríe el suero rápidamente y empiece a dárselo a su niño enfermo.

CUIDADO: Pruebe la bebida cada vez que vaya a dársela a su niño para asegurarse de que no se ha echado a perder. Si hace calor, las bebidas hechas con cereal se pueden echar a perder en unas cuantas horas.

Prevención:

- Vacune a su niño contra el sarampión. Usted lo puede llevar a vacunar desde los 6 a los 9 meses de edad. Vea a un promotor de salud para averiguar si la vacuna está disponible en su comunidad.
- No deje que sus niños se acerquen a alguien que tenga sarampión.
- Si un miembro de su familia tiene sarampión, lave su ropa, su ropa de cama y sus cubiertos por separado — y no con los del resto de la familia.

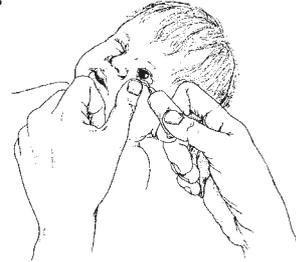


Por lo general, el sarampión no es una enfermedad grave. Pero cuando los niños ya están débiles a causa de que no comen lo suficiente o de que tienen diarrea por tomar agua contaminada, las enfermedades como el sarampión pueden ser muy peligrosas. En realidad, la pobreza es la que causa que estos niños queden ciegos.

INFECCIONES DE LOS OJOS EN LOS RECIÉN NACIDOS (CONJUNTIVITIS NEONATAL)

Hay que proteger a todos los bebés recién nacidos contra las infecciones de los ojos poniéndoles pomada de tetraciclina, eritromicina o cloranfenicol al 1% tan pronto como sea posible después de que nazcan. Si estas medicinas no están disponibles, también se puede usar una solución de yodo povidona al 2,5%.

Limpie los ojos del bebé con una telita limpia humedecida en agua hervida que ya esté al tiempo. Jale hacia abajo el párpado inferior de cada ojo y ponga un poquito de pomada dentro del párpado inferior. No sirve para nada poner la pomada fuera del ojo.



Si a un bebé le da una infección de los ojos poco después de nacer, el bebé puede quedar ciego. A veces, las infecciones de los ojos resultan cuando la madre tiene una infección y los microbios entran a los ojos del bebé durante el parto. Los microbios generalmente son los de la gonorrea o de la clamidia, que son infecciones que pasan de una persona a la otra durante las relaciones sexuales. Muchas personas tienen esas infecciones sin saberlo, porque no tienen ninguna señal de la enfermedad. Como es difícil saber si una mujer tiene una infección, es importante ponerles pomada en los ojos a todos los bebés unas cuantas horas después de que nazcan (vea al cuadro más arriba).

Un bebé que nació hace unos cuantos días y que tiene los ojos rojos, hinchados o con pus, puede tener una infección. Él necesita recibir tratamiento de inmediato aunque le hayan puesto pomada en los ojos poco después de nacer. La madre y su compañero o compañeros también deben recibir tratamiento.

Señas de infección en un bebé:

- ojos rojos, hinchados
- pus en los ojos
- pestañas enmarañadas con pus, sobre todo por la mañana



Señas de gonorrea o de clamidia en una mujer:

- descarga amarilla o verde de la vagina o del ano
- dolor o ardor al orinar
- fiebre (calentura)
- dolor en la parte baja del vientre
- dolor o sangrado durante las relaciones sexuales
- a veces no hay ninguna señal

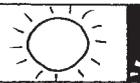
Recuerde que aunque la madre no tenga señales de una infección, si el bebé sí tiene señales de una infección, él debe recibir tratamiento. La mamá y su compañero también necesitarán tratamiento.

Tratamiento para el bebé:

Hay que quitar el pus de los ojos del bebé tan pronto como sea posible con un trapito limpio y agua pura.

El bebé necesita 2 medicinas diferentes

Déle jarabe de eritromicina tomado. Dele 40 mg de jarabe, 4 veces al día, por 14 días.

			
amanecer	mediodía	atardecer	noche

También:

Inyecte 125 mg de ceftriaxona en el músculo, una sola vez.



El mejor sitio para inyectar a un bebé es en la parte de arriba y afuera del muslo.

Si un bebé tiene los ojos rojos, hinchados o con pus por más de 2 semanas, o si esos problemas le vienen y le van por más de 2 semanas, puede que el bebé necesite más medicina o una medicina diferente. Consulte a un trabajador de salud.

Nota: Si su bebé ha perdido parte de la vista, la medicina no le ayudará a recobrarla. Pero la medicina sí puede ayudar a evitar que pierda la vista que le queda.

Tratamiento para la madre y para su compañero:

La mamá y su compañero necesitan 2 medicinas diferentes

La madre puede tomar estas medicinas sin peligro, aunque esté amamantando a su bebé.

<p>1. Escoja uno de los dos:</p> <p>Tome 500 mg de eritromicina por la boca, 4 veces al día, durante 7 días,</p> <p>o tome 500 mg de amoxicilina, 3 veces al día, durante 10 días.</p>	<p>2. También escoja uno de estos dos:</p> <p>Tome 400 mg de cefixima por la boca, una sola vez,</p> <p>o inyecte 250 mg de ceftriaxona en el músculo, una sola vez.</p>
---	---



Quando las mujeres no pueden hablar con sus compañeros acerca del uso de condones y otras medidas para proteger su salud sexual, corren el riesgo de contraer infecciones como la gonorrea y la clamidia. Si más mujeres pudieran protegerse, menos bebés quedarían ciegos.

TRACOMA

El tracoma es una enfermedad que propagan las moscas. Una vez que una persona ha sido infectada, la enfermedad va empeorando lentamente, por lo general a lo largo de muchos años, a no ser que la persona reciba tratamiento. El tracoma es más común en los lugares donde la gente es pobre y vive amontonada y donde es difícil conseguir agua potable.

Señas:

1. Cuando el tracoma comienza, los ojos lagrimean y se ponen rojos y adoloridos. A veces, al principio no hay señas.
2. Como un mes después:
 - se forman puntitos de un color entre blanco y amarillo o entre gris y rosa dentro de los párpados de arriba.
 - el borde de arriba de la parte de color del ojo puede verse como turbia.
 - la parte blanca de arriba del ojo se enrojece un poco.
3. Años más tarde, los bultitos dentro de los párpados empiezan a desaparecer y dejan cicatrices blancas. Puede que estas cicatrices jalen las pestañas hacia el ojo. Las pestañas entonces rasguñan el ojo y con el tiempo le dejan ciego.

Tratamiento:

Para aprender a poner medicina en el ojo, vea la página 160.

Escoja uno de los dos:

Ponga pomada para ojos de tetraciclina o de eritromicina al 1% dentro de ambos ojos, 3 veces al día.

o use pomada para ojos de tetraciclina o de eritromicina al 3%, una vez al día.

Haga esto durante 30 días. También póngales la misma pomada en los ojos a los demás niños de la casa.

Para los casos avanzados de tracoma, cuando la infección ya cubre la mitad del interior del párpado, o más, dé también eritromicina tomada, durante 14 días:

Edad

Dosis de eritromicina

menos de 3 años	dé 75 a 150 mg, 4 veces al día, con alimentos
de 3 a 7 años.....	150 mg, 4 veces al día, con alimentos

Prevención:

Hay que mantener las letrinas tapadas y enseñarles a los niños sin falta a lavarse las manos con agua y jabón después de usar la letrina.



CATARATAS

Cuando un niño tiene una catarata, el lente (la parte justo detrás del círculo negro en el centro del ojo) se pone blanco o lechoso. Esto le impide al niño ver bien. Él ve todo como si estuviera cubierto por una nube. Las cataratas pueden afectar uno o ambos ojos.

Las cataratas afectan con más frecuencia a las personas ya mayores. Pero algunos bebés y niños también pueden tener cataratas. Las cataratas pueden ser 'de familia' (hereditarias) o pueden deberse a una lesión en el ojo. Muchas veces no se sabe cuál sea la causa de las cataratas. A veces, un niño puede tener cataratas si su madre tuvo rubéola (peluza, sarampión alemán) durante los primeros 3 meses del embarazo. Además de cataratas, la rubéola puede causar pérdida de la audición. Por lo tanto, a un niño con cataratas también hay que revisarle el oído. Las cataratas no causan dolor.

Señas:

- Visión borrosa, que con el tiempo se va nublando cada vez más.
- Es posible que la catarata pueda verse desde afuera. Al principio, el centro del ojo se ve gris y luego se pone blanco.



Tratamiento:

Las cataratas no pueden tratarse con medicinas. Para quitarlas, es necesario hacer una operación. Después de la operación, puede que el niño necesite usar lentes con mucho aumento.

Prevención:

- Las mujeres embarazadas deben evitar a las personas que tengan rubéola o a cualquiera que tenga calentura y salpullido.
- Esté pendiente de las señas de las cataratas en los niños, para que ellos puedan recibir tratamiento lo antes posible.

CEGUERA DEL RÍO (ONCOCERCOSIS)

La ceguera del río es una enfermedad causada por lombricitas que son transmitidas por un pequeño mosco negro, jorobado (llamado Simulium). Cuando un mosco pica a una persona, le ‘inyecta’ las lombrices bajo la piel. Si las lombrices llegan a los ojos, pueden causar ceguera.



El mosco negro tiene una joroba y se ve así, aunque realmente es de un tamaño mucho más pequeño, así



Señas:

- Bolitas debajo de la piel que crecen lentamente hasta alcanzar un tamaño de 2 a 6 centímetros (de 1 a 2½ pulgadas).
- Puede haber comezón cuando las lombricitas se están esparciendo.
- Dolor en la espalda, en los hombros o en las caderas (o dolores por todo el cuerpo).
- Cambios en la piel. La piel de la espalda o de la barriga puede volverse más gruesa, más oscura o escamosa. Más tarde, la piel se arruga, como la piel de una persona ya mayor.
- Problemas de los ojos. Primero, los ojos se enrojecen y lagrimean. Luego uno siente dolor y comezón. Después, el centro del ojo pierde su brillo y se llena de hoyitos como en la ‘resequedad de los ojos’ (vea la página 157). Finalmente, la persona se vuelve ciega.



Tratamiento:

Algunas de las medicinas que se usan para tratar la ceguera del río pueden ser dañinas para los niños. Sólo las debe dar un trabajador de salud. Trate de llevar a su niño con un trabajador de salud en cuanto aparezcan las primeras señas de la enfermedad. Su niño podrá curarse si recibe el tratamiento a tiempo.

Prevención:

- Los moscos negros generalmente se crían cerca de las corrientes de agua rápida. El quitar la maleza y la vegetación de las orillas de las corrientes rápida puede ayudar a reducir el número de moscos.
- Evite dormir al aire libre, sobre todo durante el día, que es cuando los moscos generalmente pican. Los mosquiteros pueden impedir que los moscos se le acerquen mientras usted duerme.
- Coopere con los programas para el control de los moscos negros.
- Esté pendiente de las señas de la ceguera del río en los niños, para que ellos puedan recibir tratamiento lo antes posible.

LESIONES EN LOS OJOS

Muchas de las sustancias químicas que hay en las casas, como el ácido, la lejía y los líquidos para la limpieza, con frecuencia son las causas de los problemas de los ojos en los niños. Si una de estas sustancias entra al ojo, enjuáguelo de inmediato con agua limpia y apenas fría, durante 15 ó 20 minutos y vaya enseguida a ver a un trabajador de salud.

Tenga cuidado de que el agua no entre en el otro ojo. Incline la cabeza del niño hacia un lado de modo que el ojo que esté enjuagando quede más cerca del suelo.



Un niño también puede quedar ciego o tener problemas para ver si se raspa o se lastima los ojos. Guarde todas las cosas filosas y puntiagudas fuera del alcance de los niños. Además quite de las áreas de juego cualquier objeto que pudiera causar una lesión de los ojos. Adviértales a sus niños que es peligroso aventarle cosas a la gente o tirar botellas cerradas, latas o balas en la lumbre. También adviértales cuáles medicinas y plantas locales pueden dañar los ojos.

Creencias y remedios tradicionales para los ojos

La gente tiene diferentes creencias sobre las causas de la ceguera. Algunas personas creen que cuando un niño es ciego se debe a que los padres hicieron algo malo. Otras creen que si a un bebé le vuela una mariposa nocturna negra sobre la cara, el bebé queda ciego. Y otras personas creen que un niño se vuelve ciego cuando alguien le echa el mal de ojo a la mamá y el niño queda "embrujado". Ninguna de estas cosas causan ceguera.

Hay remedios tradicionales que sirven para tratar los problemas de los ojos. Pero antes de usar cualquier tratamiento, ya sea tradicional o moderno, asegúrese de que el remedio no pueda dañar a la persona de ningún modo. He aquí algunas cosas generales que es importante recordar acerca de los remedios tradicionales para los problemas de salud:

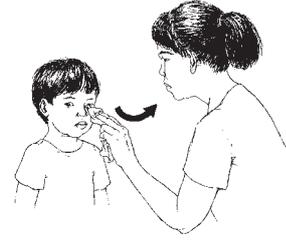
- Mientras más remedios hayan para tratar el mismo problema, menor es la probabilidad de que cualquiera de ellos sirva.
- Los remedios asquerosos raras veces ayudan a la gente.
- Nunca use los excrementos (la caca) de la gente o de los animales como remedio. Pueden causar infecciones.
- Mientras más se parezca el remedio a la enfermedad, es más probable que sus beneficios se deban sólo a la fuerza de las creencias.

Los ojos son delicados. Puede ser peligroso poner hierbas u otras sustancias en el ojo, porque éstas pueden causar infecciones.

Otras maneras de evitar la ceguera

Siempre mantenga limpios los ojos de sus niños. Cuando ellos tengan pus o una infección en los ojos, limpiéelos frecuentemente con un trapito humedecido en agua limpia. Cualquier persona que tenga infección en los ojos debe tratar de ver a un trabajador de salud.

Usted y su niño no deben tocarse los ojos si tienen una llaga en cualquier parte del cuerpo. Algunas llagas se deben al virus del herpes. Si una infección de ese virus llega a los ojos, puede causar ceguera.



Limpe cada ojo desde la esquina junto a la nariz hasta la esquina del ojo que queda cerca de la oreja. Use una parte diferente del trapito para limpiar cada ojo.



Las mujeres necesitan cuidarse aún más si están embarazadas. Necesitan comer suficientes alimentos nutritivos. Un trabajador de salud puede ayudar a las mujeres embarazadas a aprender diferentes maneras de...

- mantener la salud
- evitar que sus bebés queden ciegos, alejándose de las personas que tengan rubéola
- evitar el uso de ciertas medicinas

Los trabajadores de salud deben animar a las mujeres a amamantar a sus bebés para que les pasen las sustancias nutritivas que ellos necesitan y la inmunidad de la madre contra diferentes enfermedades.

Los trabajadores de salud también pueden tratar de vacunar a todos los niños contra las enfermedades contagiosas como el sarampión y la rubéola.



¿La gente puede trabajar junta para evitar la ceguera?

Vuelva a leer a la historia de Penda al comienzo de este capítulo. Fíjese en la cadena de las causas que llevaron a que su bebé perdiera la vista en un ojo. ¿Cómo podría haberse cambiado la historia para que tuviera un final más feliz? ¿Cómo podría la gente en su comunidad cambiar las condiciones que hacen que los niños se vuelvan ciegos, pero que pueden evitarse?

Penda debió de haber ido a ver a la trabajadora de salud enseguida. Kesi pudo haber recibido el tratamiento antes de perder la vista.

Sí, pero si la trabajadora de salud hubiera ido al pueblo antes y les hubiera explicado a todos las causas de la ceguera, ellos hubieran sabido qué hacer.

Penda y sus niños necesitaban comer más verduras nutritivas. ¿Cómo podrían haber conseguido más verduras?



Tal vez la comunidad entera podría cultivar verduras para que las madres embarazadas y los bebés tuvieran suficientes alimentos nutritivos que comer.

Me parece que de toda la gente, las viudas son las que llevan una vida más difícil. ¿Por qué las mujeres no pueden ganar dinero por sí mismas para no tener que depender tanto de los hombres?

Tal vez un grupo de mujeres podría hacer artesanías para vender y podría compartir las ganancias.

La comida es tan cara que no podemos comprar suficientes alimentos para nuestros niños. ¿Qué podemos hacer?



Yo opino que deberíamos crear una cooperativa. Así podríamos comprar la comida al mayoreo y nos saldría más barata.

Una huerta para evitar la ceguera

En Bangladesh, miles de niños quedan ciegos cada año por no comer suficientes alimentos con vitamina A. La señora Delwara Hasina vive en un pueblito en Bangladesh con su esposo y sus 3 niños. Aunque ninguno de los niños de la señora Hasina es ciego, ella y otras personas en su pueblo decidieron ayudar a prevenir la ceguera. Así que ella se comunicó con Banchte Shekha, una organización de mujeres que se dedica a ayudar a las mujeres en las zonas rurales.

En Banchte Shekha, la señora Hasina aprendió que ciertas frutas y verduras contienen suficiente vitamina A para prevenir la ceguera. Además, las trabajadoras de Banchte Shekha le enseñaron cómo cultivar diferentes verduras. Ellas, a su vez, habían recibido capacitación del grupo Hellen Keller Internacional, una organización que se dedica a prevenir la ceguera por todo el mundo. Ahora la señora Hasina cultiva verduras en una pequeña parcela (de 30 metros cuadrados) junto a su casa y en otra parcela del mismo tamaño junto a la casa de sus padres.

—Antes, sólo cultivábamos unas cuantas cosas, como frijoles y bules y sólo durante una temporada— explica la señora Hasina. —Ahora cultivamos más de 10 variedades de verduras, frutas y especias durante todo el año. Ella y otras mujeres están animando a las familias a sembrar sus propias huertas. No se necesita mucho espacio para cultivar suficientes verduras con vitamina A para una familia. —Parte de la comida que yo hago a diario para mi familia viene de la huerta,— dice la señora Hasina. —A mis hijos les gusta el amaranto rojo y la espinaca de la India, y yo los cultivo todo el año.

La señora Hasina vende las frutas y las verduras que le sobran en el mercado de su pueblo. Ella usa el dinero para comprar comida extra y materiales educativos para sus niños. —La cantidad que gano no es muy grande, pero me ayuda a cubrir las necesidades de los niños,— dice ella.

La huerta de la señora Hasina es una de las 600.000 huertas familiares de Bangladesh que forman parte de un proyecto internacional de huertas. Vea la página 188 para mayor información sobre cómo comunicarse con la organización Hellen Keller Internacional y plantar huertas en su propia comunidad.



Capítulo 17

A medida que su niño va creciendo

Cuando su niño se da cuenta de que está ciego

Un niño pequeño que está ciego piensa que cada quien explora el mundo del mismo modo que él. Él no está consciente de que los demás niños tienen otras formas de llegar a conocer y entender el mundo. Pero a medida que él va creciendo, empieza a darse cuenta de que es diferente.

Un niño chiquito que está ciego piensa que las demás personas también 'ven' con las manos.



Alrededor de los 5 años de edad, un niño ciego empieza a darse cuenta de que los demás niños no necesitan tocar las cosas para 'verlas'.

El niño ciego puede sentir emociones intensas al notar que él es diferente. A algunos niños ciegos les da tristeza ser diferentes. Otros niños se sienten enojados o frustrados.



Ayude a su niño a contender con sus sentimientos

Muchos niños ciegos se sienten molestos, frustrados o tristes cuando se dan cuenta de que están ciegos y no pueden hacer las mismas cosas que los otros niños. Si usted es miembro de un grupo de padres de familia, tal vez los otros padres puedan decirle cómo responden ellos a las preguntas de sus hijos. Quizás a usted le ayudaría hablar acerca de esto de antemano para que pueda estar listo cuando su niño le haga preguntas.



Carlos, cuando todavía eras bebé, te enfermaste mucho una vez y desde entonces no has podido ver bien.



Un niño ciego puede expresar sus sentimientos de querer ver o puede insistir en que va a poder ver cuando sea más grande. Tal vez le pregunte a usted por qué está ciego.

Essién, estoy muy orgulloso de todas las cosas que puedes hacer. Y te quiero mucho, así como eres.

Puede que su niño se enoje mucho y que muestre su ira en su comportamiento y en el modo en que actúa con su familia.

A medida que vaya contestando sus preguntas, tranquilícelo y felicítelo por todas las cosas que él puede hacer. Él podrá aceptar su ceguera más fácilmente si siente que usted y otras personas lo quieren y entienden sus sentimientos.



Cuando su niño hable acerca de estos sentimientos, dígame que usted entiende que él está molesto. Explíquele que a usted le importa cómo se siente él.

Sé que te sientes triste porque te gustaría poder ver las frutas que Kado puede ver.



El equilibrio entre la dependencia y la independencia

A los niños les gusta hacer cosas que los hacen sentirse hábiles. Un niño que ya puede darse cuenta de que es ciego también puede notar que los otros niños de su edad están haciendo cosas que él no puede hacer aunque sí quiere. El que no se le permita ser tan independiente como a él le gustaría, puede hacer que él se sienta frustrado.

Cuando no haya ningún peligro, permita que su niño sea tan independiente como pueda. Así el aprenderá a hacer todo lo que pueda por sí mismo. Al igual que otros niños, su niño ciego necesita ser capaz de cuidarse a sí mismo.



Aún cuando él ya sea grande, a veces su niño tendrá que pedirle ayuda a una persona que pueda ver. Enséñele a su niño que toda la gente pide ayuda algunas veces.



No gracias, abuelita. Yo ya soy una niña grande. Me puedo poner la blusa yo sola.



A veces la gente ofrece ayuda que no es necesaria. Enséñele a su niña que ella debe decidir si quiere que le ayuden. Ella simplemente puede decir "No, gracias" cuando sienta que puede hacer algo sola.

Más problemas que resolver

A medida que su niño siga creciendo, se topará con nuevos retos que necesitará enfrentar. Es importante recordar que...

Usted y su niño saben mejor que nadie qué es lo **que le da los mejores resultados a él**. Usted sabe cuáles son sus capacidades y entiende su personalidad. Usted y él han encontrado maneras de hacer las cosas.



Ahora que su niño ya es más grande puede resolver algunos problemas por sí mismo. Él puede pensar en sus propias maneras de hacer las cosas.



Otras personas que no ven bien han hallado muchas maneras diferentes de hacer las cosas. Su niño puede aprender muchas cosas útiles de las otras personas que no ven bien.



Piense en el futuro

Puede que ahorita su niño sólo tenga 5 años, pero en poco tiempo será un niño grande y algún día se convertirá en un hombre adulto. Usted puede ayudar a su niño a fijarse grandes metas. Él puede convertirse en un adulto independiente. Ayúdele a sentirse muy capaz y a tener una actitud realista en cuanto a su ceguera. Los adultos ciegos desarrollan muchas habilidades. Ellos trabajan, se casan, tienen hijos y son buenos padres.



Use su experiencia para ayudar a los demás

A medida que su niño vaya creciendo, usted y él aprenderán mucho acerca de las formas en que un niño ciego aprende a hacer las cosas. Si usted comparte su experiencia con los padres que tienen bebés que son ciegos o que no pueden ver bien, usted podría ayudarles mucho.



Puede que ya de adulto, su hijo también decida usar su experiencia para ayudar a los niños que están ciegos o que no ven bien. Es muy bueno para los niños pequeños que son ciegos pasar tiempo con adultos que también son ciegos o que no pueden ver bien.

Tal vez usted y otras personas puedan organizarse y luchar por mejores servicios y más apoyo para los padres de los niños ciegos. Sin embargo, será aún más importante que luche contra la pobreza para que así haya menos ceguera en el futuro.



Puede que en la edad adulta, su hijo o su hija decida trabajar junto con otras personas para mejorar los programas escolares y las oportunidades de trabajo para los niños y los adultos.



Apéndice A

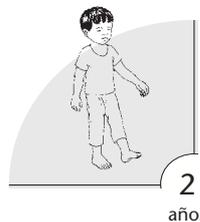
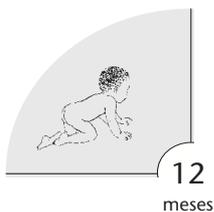
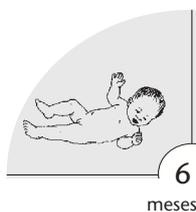
Cuadros del desarrollo del niño

Cómo usar estos cuadros del desarrollo del niño

Hay varias áreas principales del desarrollo de un niño: desarrollo **físico** (el cuerpo), desarrollo **mental** (el pensamiento), **comunicación** (el habla y los ademanes) y desarrollo **social** (el trato con otras personas). El desarrollo de ciertas capacidades ocurre en varias áreas a la vez. Por ejemplo, cuando una niña aprende a levantar los brazos para que la carguen, ella está usando...

- una capacidad física — ella levanta los brazos
- una capacidad mental — ella reconoce a otra persona
- una capacidad para la comunicación — ella indica lo que quiere
- una aptitud social — ella disfruta que la carguen

Los cuadros en las páginas 178 a 183 muestran algunas de las capacidades que los niños desarrollan y, en general, a que edades lo hacen. Usted puede usar los cuadros para obtener información general sobre cómo se da el desarrollo de los niños y para decidir cuáles capacidades necesita desarrollar su niño.



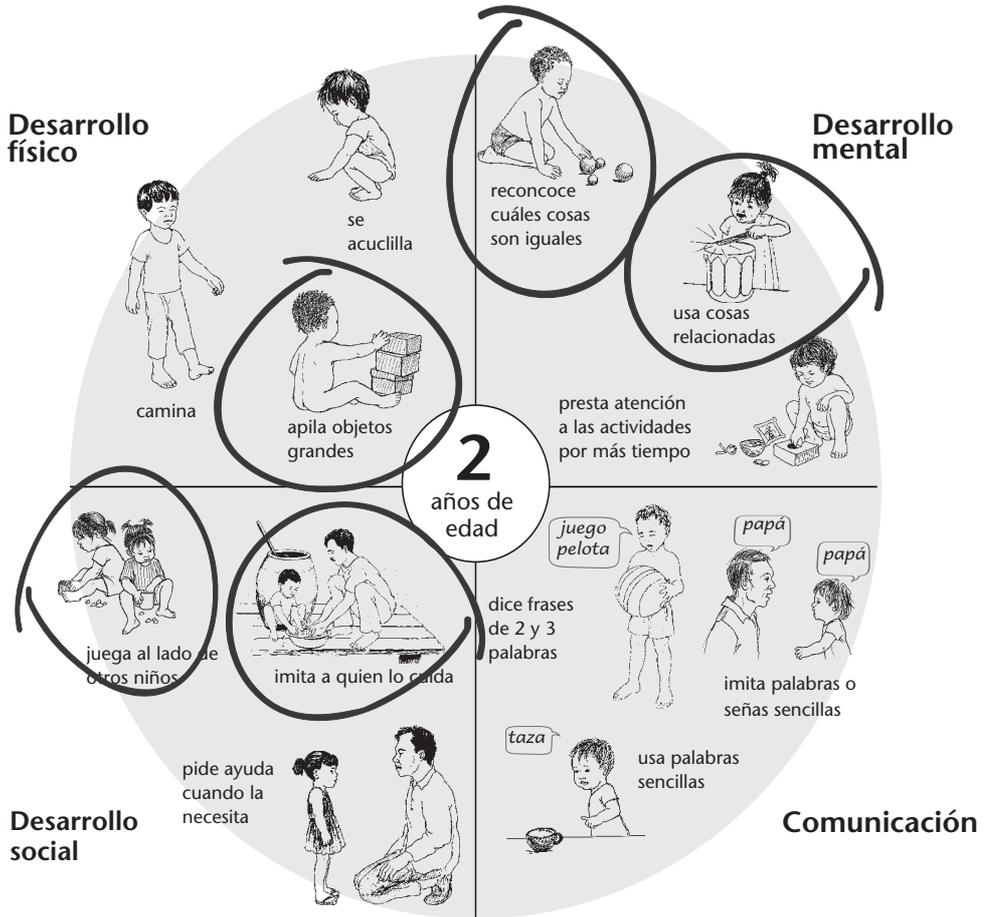
Los cuadros muestran cómo cambian las capacidades físicas a medida que ellos crecen.

► Para decidir cuáles capacidades necesita desarrollar su niño

Encuentre el cuadro para la edad más cercana a la de su niño. En el cuadro, marque con un círculo cada una de las capacidades que su niño ya tenga. Tal vez descubra que su niño aún no ha desarrollado algunas de las capacidades que los otros niños de su edad ya tienen. Tal vez usted quiera decidir, en base a eso, cuáles actividades hacer con su niño.

Si su niño está atrasado

Use este libro para guiarse. Cada capítulo del libro da más información acerca de estas capacidades y el orden en que deben desarrollarse. Es importante ayudar a su niño a desarrollar las capacidades que él necesita adquirir — y no las capacidades que están desarrollando los otros niños de su edad. Si usted trata de enseñarle a su niño algo que él no está listo para aprender, los dos quedarán decepcionados.



En el cuadro anterior, una mamá ha marcado las capacidades que su hija de 20 meses de edad ya tiene. Su niña necesita actividades que le ayuden a desarrollarse en el área física y en el área de la comunicación.

Consulte primero los capítulos que tratan a las capacidades que usted cree que su niño debe desarrollar. Sin embargo, no olvide que también encontrará información útil en otros capítulos.

Capítulo →									
Area de desarrollo ↓	5	6	7	8	10	11	13	14	
	<i>Actividades para el recién nacido</i>	<i>Comunicación</i>	<i>Habilidades mentales</i>	<i>Enseñando actividades diarias</i>	<i>Movimiento</i>	<i>Ayudando a su niña a saber dónde está</i>	<i>Siendo parte de la comunidad</i>	<i>Preparándose para la guardería y la escuela</i>	
Física	●			●	●	●	●		
Mental	●		●			●		●	
Social	●			●			●	●	
Comunicación	●	●					●		

Cada parte de este círculo muestra un área diferente del desarrollo. Los dibujos y las palabras son ejemplos de las capacidades que muchos bebés ya tienen a los **3 meses de edad**.



Los bebés que no tienen 2 de las capacidades de cualquier sección del círculo se beneficiarán si hacen las actividades que ayudan a los bebés a desarrollarse en esa área. Pero tenga en cuenta que los dibujos sólo son ejemplos de las capacidades. Por ejemplo, en la sección sobre la comunicación, usted no tiene que tocar la flauta. Lo que usted debe preguntarse es si su bebé reacciona a los sonidos repentinos.

Recuerde que para su bebé, la mejor forma de desarrollarse es haciendo las actividades que hacen los demás bebés de su misma edad en su comunidad.

Cada parte de este círculo muestra un área diferente del desarrollo. Los dibujos y las palabras son ejemplos de las capacidades que muchos bebés ya tienen a los **6 meses de edad**.



Los bebés que no tienen 2 de las capacidades de cualquier sección del círculo se beneficiarán si hacen las actividades que ayudan a los bebés a desarrollarse en esa área. Pero tenga en cuenta que los dibujos sólo son ejemplos de las capacidades. Por ejemplo, en la sección sobre el desarrollo físico, su bebé no tiene que jugar con una sonaja. Lo que usted debe preguntarse es si su bebé sacude los brazos y patalea.

Recuerde que para su bebé, la mejor forma de desarrollarse es haciendo las actividades que hacen los demás bebés de su misma edad en su comunidad.

Cada parte de este círculo muestra un área diferente del desarrollo. Los dibujos y las palabras son ejemplos de las capacidades que muchos bebés ya tienen a los 12 meses de edad.



Los bebés que no tienen 2 de las capacidades de cualquier sección del círculo se beneficiarán si hacen las actividades que ayudan a los bebés a desarrollarse en esa área. Pero tenga en cuenta que los dibujos sólo son ejemplos de las capacidades. Por ejemplo, en la sección sobre el desarrollo social, usted no tiene que jugar al cucú con su bebé. Lo que usted debe preguntarse es si a su bebé le gustan los juegos sociales.

Recuerde que para su bebé, la mejor forma de desarrollarse es haciendo las actividades que hacen los demás bebés de su misma edad en su comunidad.

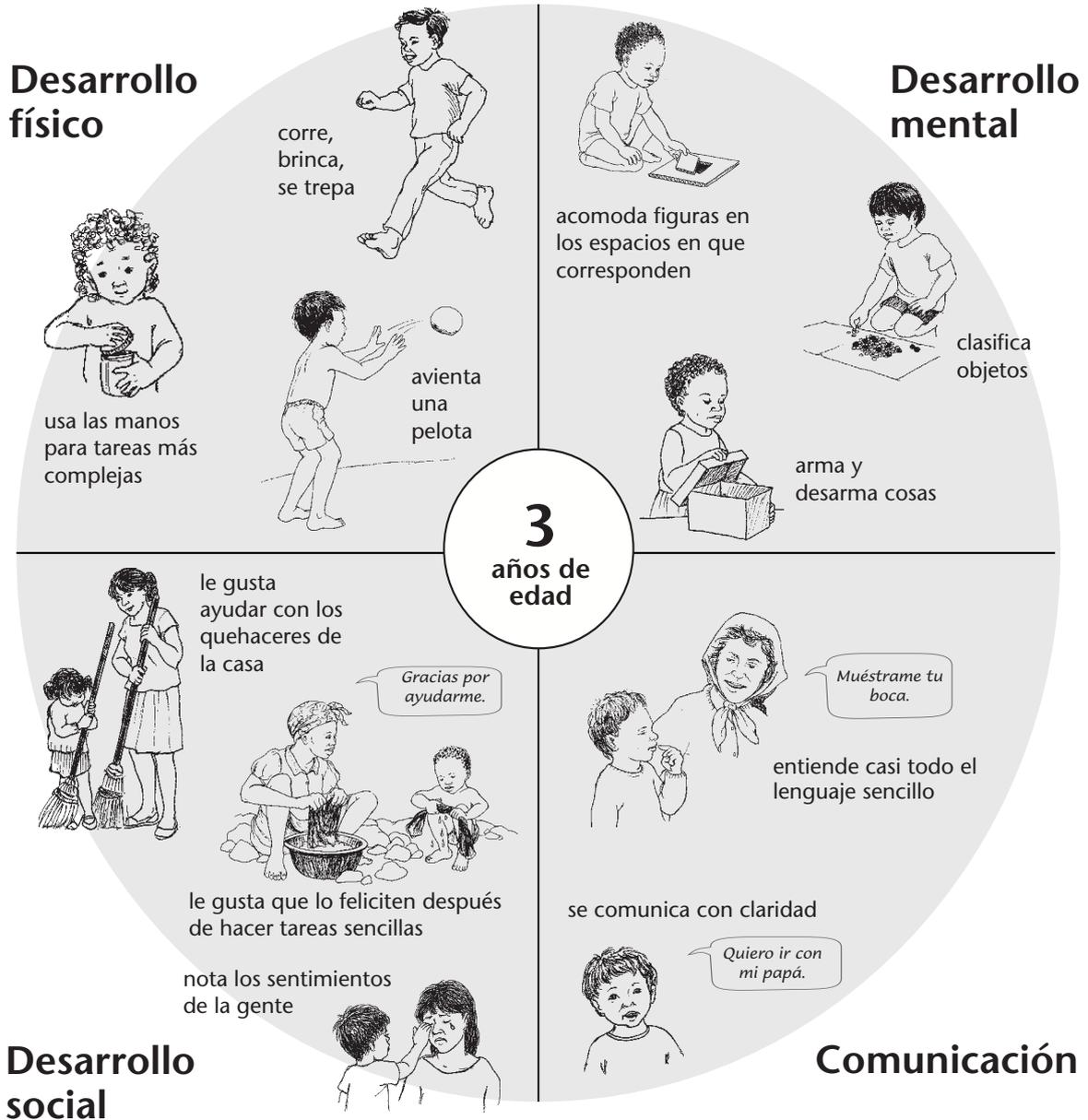
Cada parte de este círculo muestra un área diferente del desarrollo. Los dibujos y las palabras son ejemplos de las habilidades que muchos niños ya tienen a los **2 años de edad**.



Los niños que no tienen 2 de las capacidades de cualquier sección del círculo se beneficiarán si hacen las actividades que ayudan a los niños a desarrollarse en esa área. Pero tenga en cuenta que los dibujos sólo son ejemplos de las capacidades. Por ejemplo, en la sección sobre el desarrollo mental, su niño no tiene que poder tocar un tambor. Lo que usted debe preguntarse es si su niño usa dos cosas juntas.

Recuerde que para su niño, la mejor forma de desarrollarse es haciendo las actividades que hacen los niños de su misma edad en su comunidad.

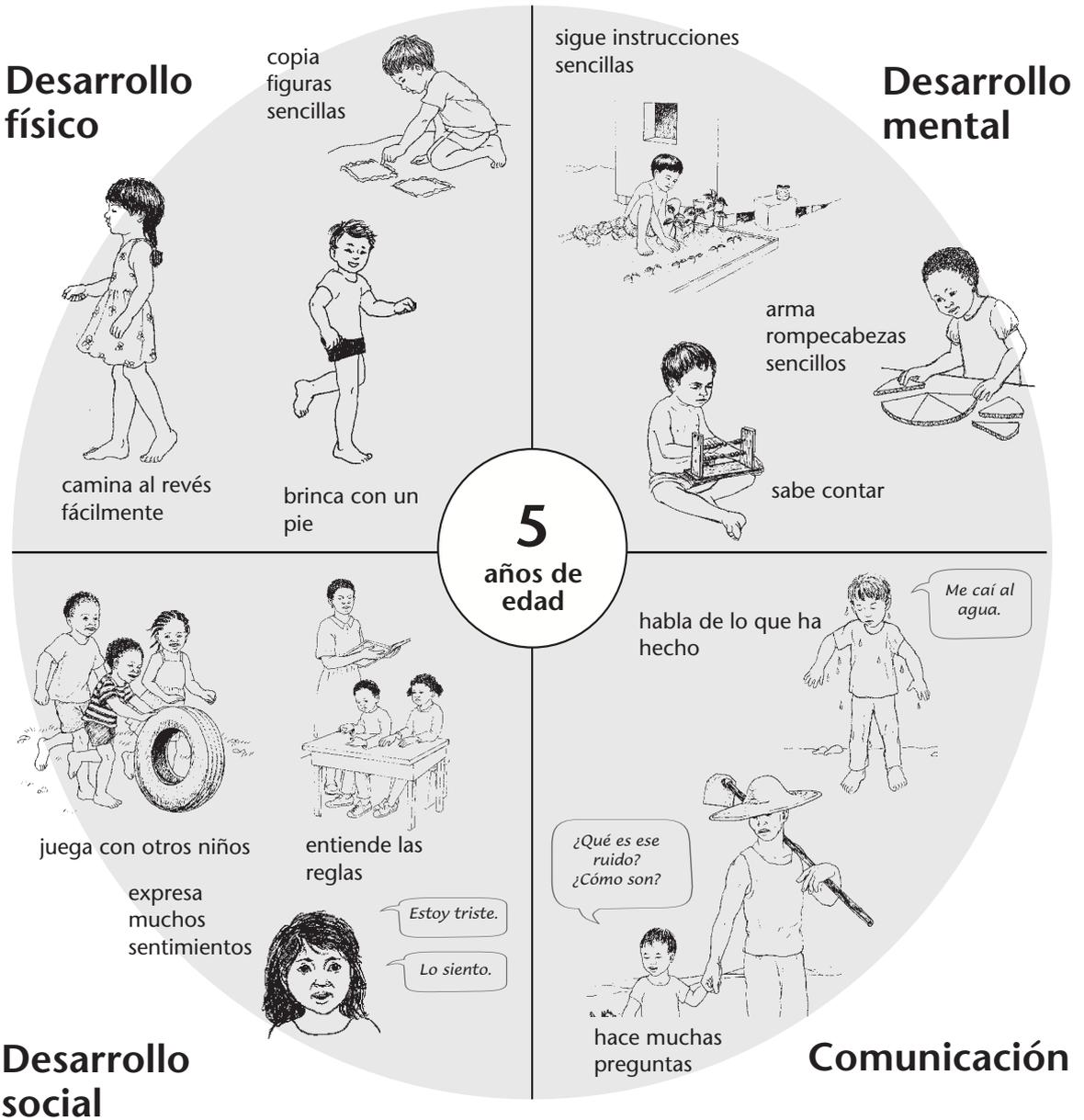
Cada parte de este círculo muestra un área diferente del desarrollo. Los dibujos y las palabras son ejemplos de las habilidades que muchos niños ya tienen a los **3 años de edad**.



Los niños que no tienen 2 de las capacidades de cualquier sección del círculo se beneficiarán si hacen las actividades que ayudan a los niños a desarrollarse en esa área. Pero tenga en cuenta que los dibujos sólo son ejemplos de las capacidades. Por ejemplo, en la sección sobre el desarrollo social, su niño no tiene que barrer el suelo. La pregunta que usted debe hacerse es si a su niño le gusta ayudar con el trabajo de la familia.

Recuerde que para su niño, la mejor forma de desarrollarse es haciendo las actividades que hacen los niños de su misma edad en su comunidad.

Cada parte de este círculo muestra un área diferente del desarrollo. Los dibujos y las palabras son ejemplos de las habilidades que muchos niños ya tienen a los 5 años de edad.



Los niños que no tienen 2 de las capacidades de cualquier sección del círculo se beneficiarán si hacen las actividades que ayudan a los niños a desarrollarse en esa área. Pero tenga en cuenta que los dibujos sólo son ejemplos de las capacidades. Por ejemplo, en la sección sobre el desarrollo social, su niño no tiene que estar escuchando a un maestro. Lo que usted debe preguntarse es si su niño entiende las reglas como los demás de su edad.

Recuerde que para su niño, la mejor forma de desarrollarse es haciendo las actividades que hacen los niños de su misma edad en su comunidad.

Apéndice B

Juguetes que usted puede hacer

Juguetes que ayudan a desarrollar el uso de las manos y el sentido del tacto

Usted puede hacer cuentas y cadenas de frutas silvestres y nueces.

espinosa



áspera y lisa



peludita



arrugada



lisa



retorcida



Para un bebé, cuelgue 'un aro de cuentas' que pueda agarrar y tocar.



Un niño pequeño puede jugar a meter y sacar nueces y vainas de una vasija.

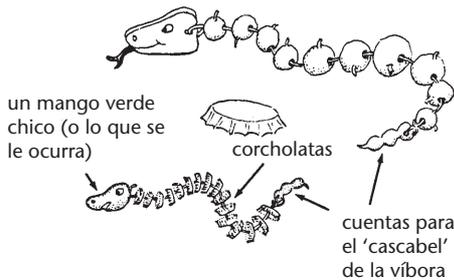


Más tarde el puede aprender a ordenarlos.

A medida que su niña tenga más control en sus manos, ella podrá comenzar a hacer cadenas y collares ensartando las cuentas en una cuerda.

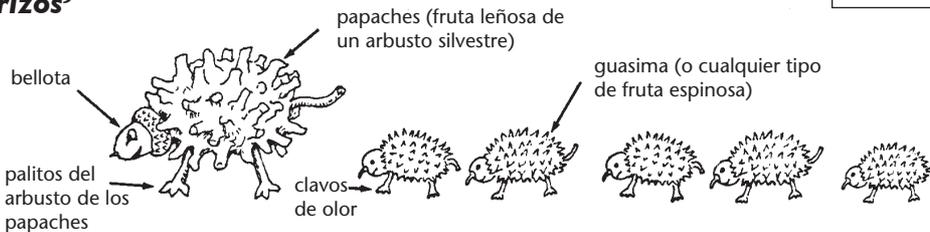


Se pueden hacer 'víboras' ensartando nueces, bellotas, corcholatas o cualquier combinación de cosas.



Si usa su imaginación hay toda clase de animales de juguete y usted y sus niños podrán divertirse haciéndolos.

'Erizos'



Sonajas y otros juguetes ruidosos

Sonajas de guajes (bules)

Consiga un guaje o un bule (silvestre o cultivado).

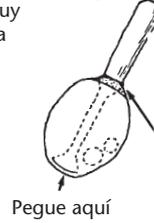
Hágale un agujero para quitarle el tallo. Sáquele las semillas, la carne y límpielo muy bien por dentro. Déjelo secar muy bien.

Póngale 2 ó 3 piedritas, nueces o cuentas.

Encuentre un palo del grueso del agujero. Si el agujero es muy grande rebaje esta parte del palo...

Pegue el palo al guaje.

Píntelo con colores brillantes.



Para hacerlo más resistente y bonito rellénelo hasta esta parte con una mezcla de pegamento blanco y aserrín. Cuando se seque el pegamento lijelo hasta que esté listo.

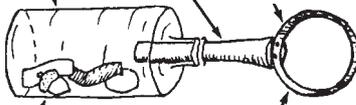


Sonaja de botella de plástico

botella de plástico transparente

palito de madera

aro de plástico cortado de una botella de plástico, bambú o cualquier otro material

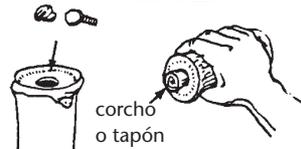


tiras de plástico de botellas de diferentes colores, piedras, o nueces

Envuelva el aro con tiras de tela o cámara de una llanta para que sea más fácil de agarrar.

Sonaja de bambú

SENCILLA

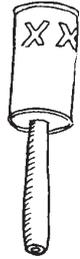


corcho o tapón

CON MANGO



Sonaja de lata



Sonaja de cuerno de vaca

Alise los bordes.



Póngale un tapón de cartón o de madera.



piedritas

Sélelo con una mezcla de pegamento blanco y aserrín o con yeso.

pegamento
aserrín

Empareje la superficie y déjela secar.



Ideas para hacer instrumentos musicales caseros



guajes o bules con semillas por dentro



dos palos de madera



pandero



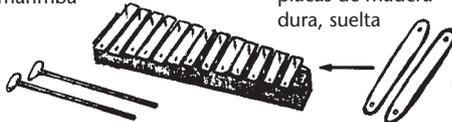
cascabeles



tapas de latas

cascabeles

marimba



placas de madera dura, suelta



castañuelas

Sonaja suave

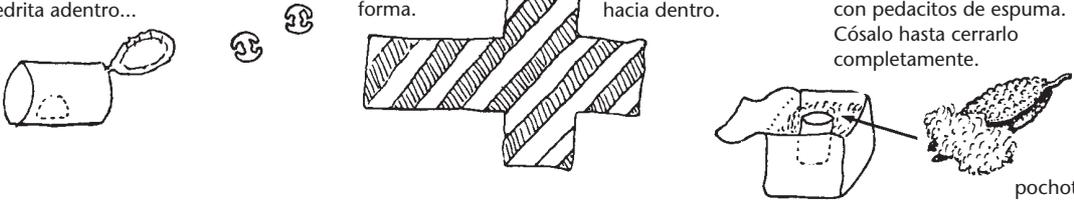
Use una lata pequeña o una botella con una piedrita adentro...

o use dos cascabeles.

Corte un pedazo de tela suave (franela) en esta forma.

Cósalo en forma de un cuadrado y voltée las costuras hacia dentro.

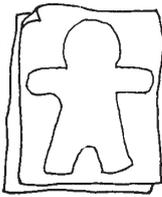
Meta la lata o los cascabeles dentro del cuadrado. Rellénelo con algodón o con pedacitos de espuma. Cósalo hasta cerrarlo completamente.



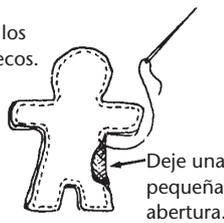
pochote (algodón silvestre)

Muñeco con sonaja

Dibuje un muñeco en dos piezas de tela y recórtelas.



Cosa los muñecos.



Voltée al muñeco con las costuras hacia dentro.

Cosa o dibuje una cara.

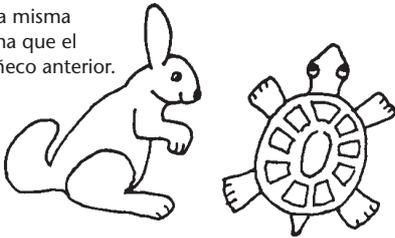


Métale cascabeles o una sonaja pequeña, rellénelo con algodón o espuma y cosa la abertura.



Animales con sonaja

Pueden hacerse de la misma forma que el muñeco anterior.

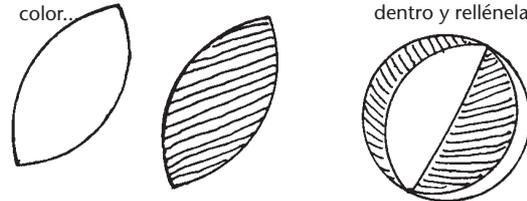


Pelotas con sonaja

Recorte 3 piezas de tela de un color...

y 3 piezas de otro color.

Cósalas una con otra dejando una pequeña abertura. Voltéela hacia dentro y rellénela.



Sonajero rodante

Haga un agujero en la tapa y la base de una lata.

Métale tapas de botellas, corcholatas, nueces, etc.

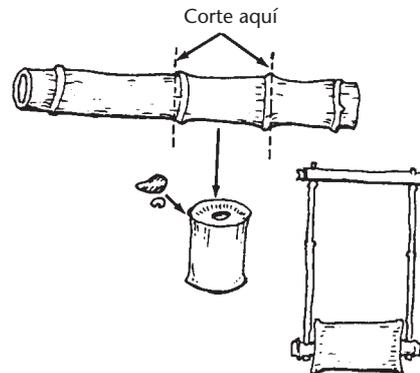


Meta un gancho por los agujeros de modo que el amarre quede dentro de la lata.



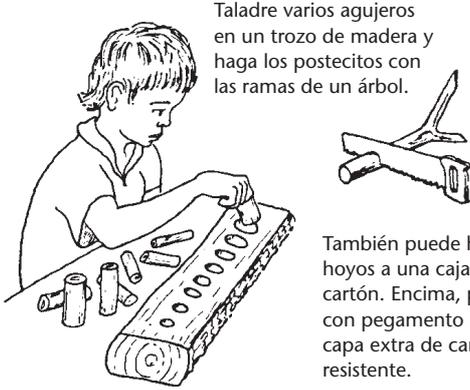
Sonajero de bambú

Corte aquí



Juegos en los que se acomodan postecitos o bloques en los hoyos correspondientes

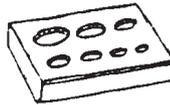
Estos juegos ayudan a desarrollar un mejor control de las manos y la coordinación entre manos y ojos. También ayudan a que el niño aprenda a comparar tamaños, formas y colores.



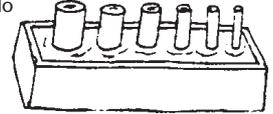
Taladre varios agujeros en un trozo de madera y haga los postecitos con las ramas de un árbol.



También puede hacerle hoyos a una caja de cartón. Encima, pegue con pegamento una capa extra de cartón resistente.



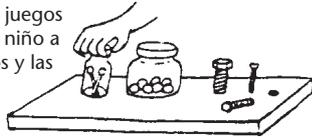
También puede hacer una caja de varios tamaños vaciando cemento, yeso o arcilla en un molde. También puede llenarlo con estiércol de vaca o lodo mezclado con arena (y cal, si tiene un poco). Meta los postecitos cuando la mezcla esté húmeda y sáquelos cuando esté casi seca.



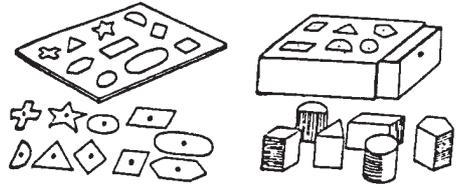
Para hacer postecitos de diferentes tamaños puede usar frascos, trozos de tubos o de palos de escoba, tornillos o cualquier cosa que tenga a la mano.



También haga juegos que ayuden al niño a rotar las manos y las muñecas.

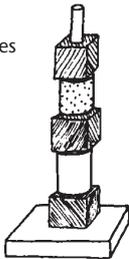


Otras ideas

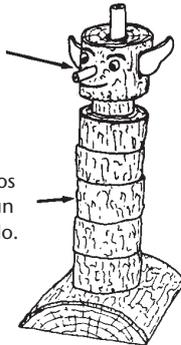


Bloques para construir una torre (sobre una estaca)

Píntelos de colores alegres.



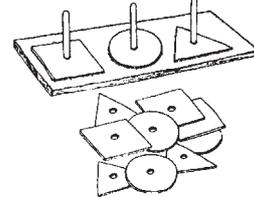
Para que sea más divertido, póngale una cara al bloque de arriba.



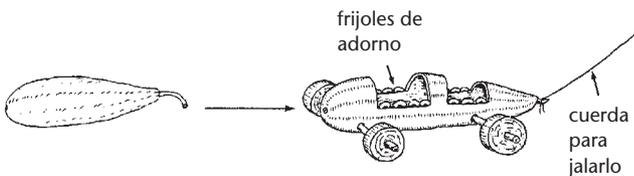
Puede hacer los bloques con un tronco delgado.

Formas en estacas

Con estas formas los niños aprenden a identificar formas, colores y tamaños.



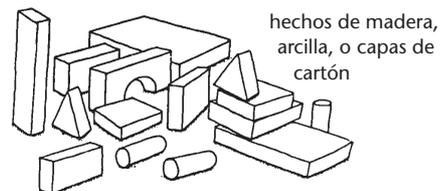
Carro de carreras hecho con un guaje



frijoles de adorno

cuerda para jalarlo

Cubos de construcción



hechos de madera, arcilla, o capas de cartón

Para encontrar más información

Presentamos a continuación una muestra de organizaciones y materiales impresos que pueden brindarle más información sobre la ceguera y los niños con problemas de la vista. En esta lista tratamos de incluir las organizaciones y los materiales que tratan todos los temas que se encuentran en este libro. También tratamos de que representaran a todo el mundo hispano-hablante. Muchos de los materiales impresos se pueden adaptar fácilmente a las condiciones concretas de su comunidad y además contienen más referencias a otros recursos que pueden serle útiles.

ORGANIZACIONES

Blind Children's Center

4120 Marathon Street
Los Angeles, California 90029 EE.UU.
llamar sin cobrar en EE.UU.: 1-800-222-3566
teléfono (afuera de EE.UU.): 1-323-664-2153
fax: 1-323-665-3828
correo electrónico: info@blindchildrenscenter.org
sitio web: www.blindchildrenscenter.org
Organización dedicada a ayudar a niños ciegos menores de 5 años y sus familias. Editan muchos folletos en español (ver un breve listado en los "Recursos Impresos" a continuación).

Helen Keller Internacional

352 Park Avenue South, 12th Floor
New York, New York 10010
EE.UU.
llamar sin cobrar en EE.UU.: 1-877-535-5374
teléfono (afuera de EE.UU.): 1-212-532-0544
sitio web: www.hki.org

Helen Keller México D.F.

Hospital Luis Sánchez Bulnes
Av. Vicente García Torres #46
Col. San Lucas Coyoacán
Delegación Coyoacán
México, D.F. 04030
México
teléfono/fax: 52-555-689-3558
correo electrónico: hkimexdf@prodigy.net.mx
Tiene un programa especial en el D.F. para niños con problemas de cataratas. En Chihuahua cuenta con otra oficina en la que tratan varios problemas de la vista.

Programa Hilton/Perkins

Graciela Ferioli, Representante Regional
Independencia 376
Planta Baja-D, Centro
5000 Córdoba
Argentina
teléfono: 54-51-234-741
fax: 54-51-234-741
correo electrónico: hperkins@satlink.com
Hay programas de ayuda técnica y apoyo para el desarrollo de programas para los niños ciegos-sordos y con otras discapacidades múltiples.

Federación Nacional de Ciegos de Puerto Rico

Servicios para Niños
Departamento de Educación
Sección de Educación Especial
P.O. Box 190759
San Juan, Puerto Rico 00919-0759
vía Estados Unidos
teléfono : 1-787-751-5372; 754-8902; ó 754-8926
sitio web: www.nfb.org/states/pr.htm

PLAN Internacional España

Calle Bolsa 14, 1º izda.
28012 Madrid
España
teléfono: 91-524-1222
fax: 91-524-1229
correo electrónico: info@planespana.org
Trabaja directamente con familias y comunidades en 40 países, brindando ayuda y servicios sociales.

Unión Mundial de Ciegos

CBC-ONCE — Calle La Coruña, 18
28020 Madrid
España
teléfono: 34-1-571-3685
fax: 34-1-571-5777
correo electrónico: umc@once.es
sitio web: www.umc.once.es
La Organización Nacional de Ciegos de España (ONCE) es también la sede de la Federación Mundial de personas invidentes. Ellos tiene un directorio mundial de organizaciones afiliadas. Escribales para conseguir la dirección de la organización que hay donde usted vive.

MATERIALES IMPRESOS

Peldaños del crecimiento: Bases para el aprendizaje de niños ciegos y disminuidos visuales

Betty y Joe Domínguez
 American Foundation for the Blind
 P.O. Box 1020
 Sewickley, Pennsylvania 15143 EE.UU.
 llamar sin cobrar en EE.UU.: 1-800-232-3044
 teléfono (afuera de EE.UU.): 1-412-741-1398
 fax: 1-412-741-0609

Este libro y video señalan lo que es necesario para organizar un programa de asistencia (intervención) temprana que dé estrategias para involucrar a todos los miembros de la familia y para formar buenas relaciones entre los padres y los profesionales de salud y la educación pública. Además dice cómo ayudar a su niño a moverse, a desarrollar habilidades para la vida diaria, a leer Braille, etc.

Camino hacia la independencia: Destrezas de orientación y movilidad para su bebé

Barbara O'Mara (14 páginas, 1994)
 Lighthouse Internacional
 111 E. 59 St.
 New York City, New York 10022 EE.UU.
 llamar sin cobrar en EE.UU.: 1-800-829-0500
 teléfono (afuera de EE.UU.): 1-212-821-9200
 fax: 1-212-821-9707
 correo electrónico: info@lighthouse.org
 sitio web: www.lighthouse.org
Juegos y actividades para desarrollar las habilidades relacionadas con el movimiento y la orientación.

Cualquier método que funcione

Nancy Paskin y Lisa-Anne Moloney
 (43 páginas, 1994)
 Lighthouse Internacional
 (ver arriba para la dirección)
El libro propone soluciones sencillas y útiles a problemas de la vida diaria relacionados con la seguridad, la comunicación, el cocinar, la higiene personal y más.

Muévete Conmigo

Doris Hug, Nancy Chernus-Mansfield y
 Dori Hayashi (12 páginas, 1987)
 Blind Children's Center
 4120 Marathon Street
 Los Angeles, California 90029 EE.UU.
 llamar sin cobrar en EE.UU.: 1-800-222-3566
 teléfono (afuera de EE.UU.): 1-323-664-2153
 fax: 1-323-665-3828
 correo electrónico: info@blindchildrenscenter.org
 sitio web: www.blindchildrenscenter.org

Una guía básica del movimiento físico para los bebés con problemas con la vista.

De corazón a corazón

Nancy Chernus-Mansfield, Dori Hayashi,
 Marilyn Horn y Linda Kekelis
 Blind Children's Center
 (ver arriba para la dirección)
Padres de niños con ceguera o problemas de la vista hablan de sus sentimientos.

Eligiendo un programa

Deborah Chen y Mary Ellen McCann
 Blind Children's Center
 (ver arriba para la dirección)
Una guía de cómo escoger un programa para su niño.

A Comer

Jill Brody y Lynn Weber
 Blind Children's Center
 (ver arriba para la dirección)
Cómo aprenden a comer los niños con problemas de la vista.

Háblame I y Háblame II

Lee Kekelis y Nancy Chernus-Mansfield
 Blind Children's Center
 (ver arriba para la dirección)
Estrategias útiles para comunicarse con un niño con problemas de la vista.

El niño campesino deshabilitado

David Werner
La Fundación Hesperian
(654 páginas, 1987, 1992)
1919 Addison St. No. 304
Berkeley, California, 94704 EE.UU.
llamar sin cobrar en EE.UU.: 1-888-729-1796
teléfono (afuera de EE.UU.): 1-510-845-4507
fax: 1-510-845-0539
correo electrónico: bookorders@hesperian.org
sitio web: www.hesperian.org

Este libro contiene información sobre varias discapacidades comunes de la niñez, como son: la ceguera, la sordera, la polio, la artritis juvenil y la parálisis cerebral. También explica cómo llevar a cabo una rehabilitación sencilla al nivel de un pueblo o aldea y cómo hacer a bajo costo una variedad de aparatos de ayuda.

Conectando los puntos: Un recurso para padres para promover la alfabetización temprana en Braille

American Foundation for the Blind
P.O. Box 1020
Sewickley, Pennsylvania 15143 EE.UU.
llamar sin cobrar en EE.UU.: 1-800-232-3044
teléfono (afuera de EE.UU.): 1-412-741-1398
fax: 1-412-741-0609

Este paquete, que se distribuye sin costo, promueve el aprendizaje del Braille en niños de todas las edades y propone actividades para lograrlo. Se incluyen los códigos Braille en inglés y en español.

Boletín Ver/Oír

Texas School for the Blind and
Visually Impaired
1100 W. 45th St.
Austin, Texas 78756 EE.UU.
teléfono: 1-512-454-8631
fax: 1-512-206-9450
correo electrónico: robinson_j@tsb1.tsbvi.edu

Este boletín mensual editado por Texas School for the Blind (Escuela para los Ciegos de Texas) contiene información sobre temas de interés para padres y profesionales que cuidan a los niños ciegos y ciegos-sordos. También se puede encontrar el boletín en su sitio web: www.tsbvi.edu/Outreach/seehear/index-span.htm

OTROS LIBROS DE LA FUNDACIÓN HESPERIAN

Donde no hay doctor, por David Werner con Carol Thuman y Jane Maxwell. Traducido a más que 80 idiomas, *Donde no hay doctor* es quizás el manual de salud más utilizado en todo el mundo. El libro da información vital y accesible sobre cómo reconocer y curar problemas médicos y enfermedades comunes con un énfasis especial en la prevención. 512 páginas.



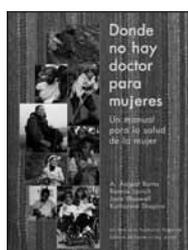
Donde no hay dentista, por Murray Dickson, le enseña a la gente a cuidarse los dientes y las encías. Además da información detallada e ilustrada de cómo usar equipo dental, tapar muelas, sacar dientes y más. Hace hincapié en los métodos de enseñar la importancia de la salud bucal y la nutrición. 208 páginas.

El niño campesino deshabilitado, por David Werner, contiene un tesoro de información sobre las discapacidades comunes de la niñez, como son: la polio, la artritis juvenil, la parálisis cerebral, la ceguera y la sordera. El autor explica cómo hacer, a bajo costo, una variedad de aparatos de ayuda. 672 páginas.



Aprendiendo a promover la salud, por David Werner y Bill Bower. Un libro de métodos, materiales e ideas para promotores de salud que trabajan en el campo y para sus instructores, basándose en las necesidades y los recursos de la gente con quien se trabaja. Explica cómo planificar un programa de capacitación, hacer materiales de enseñanza, el uso de cuentos y sociodramas, etc. 640 páginas.

Un libro para parteras, por Susan Klein. *Un libro para parteras* utiliza un lenguaje accesible y centenares de dibujos para enseñar a parteras y comadronas cómo cuidar a las mujeres durante el embarazo y parto. El libro es una herramienta valiosa para las parteras que den capacitaciones tanto como un libro de referencia para la práctica. 528 páginas.



Donde no hay doctor para mujeres, por A. August Burns, Ronnie Lovich, Jane Maxwell y Katharine Shapiro, utiliza un lenguaje accesible con centenares de ilustraciones para enseñar a las mujeres y jóvenes de diversas culturas y niveles de educación cómo cuidarse a sí mismas. Es el primer libro con una amplia cobertura de temas, que además se base en las necesidades de la comunidad y combine información médica con un análisis de cómo la pobreza, la discriminación y la cultura machista se combinan para limitar el acceso de las mujeres a la salud. El libro enseña a las mujeres cómo identificar problemas médicos comunes y cómo cuidarlos. 584 páginas.