

Ideas de cómo compartir la información de este libro

Casi toda la información de este libro les será útil a los promotores campesinos de salud y rehabilitación que vean a muchos niños con discapacidad. *Parte* de la información también les será útil a las familias de los niños con discapacidad. Pero una familia con un solo niño con discapacidad usualmente no necesitará el libro entero. El libro tiene información sobre tantas discapacidades, que a la familia le podría ser difícil encontrar la información pertinente.

Además, muchas veces, la mejor manera de aprender algo no es por medio de un libro. Muchos de los métodos y ejercicios en este libro, por ejemplo, se aprenden más fácilmente observando a personas ya capacitadas y practicando con su ayuda. Pero después de que un promotor le haya enseñado a una familia cómo hacer ciertos ejercicios, o le haya mostrado algún ejemplo de un aparato hecho en casa, **las instrucciones escritas con dibujos claros pueden ser de gran ayuda.** A veces, es sólo gracias a ellos que la familia sigue las recomendaciones del promotor en casa.

Hay ciertas páginas o partes de este libro que quizás usted quiera darle a una familia después de explicarle y enseñarle los ejercicios o actividades que haya escogido. Por ejemplo, usted podría darle a la familia de una niña con **artritis** algunas de las “Hojas de instrucciones para ejercicios” que están al final del Capítulo 42, y la hoja de la pág. 134 sobre el uso de aspirina para el dolor de coyunturas. También podría darle algunas páginas del Capítulo 16 sobre artritis, y marcar en las hojas las actividades que sean importantes para su niña.

A la familia de un niño de desarrollo **retrasado**, podría darle algunas páginas de los Capítulos 34 y 35, sobre el desarrollo del niño y las actividades de **estimulación** temprana. A la familia de un niño más avanzado le podría servir el material sobre el cuidado propio (Capítulos 36 a 39).

Dependiendo del interés y la habilidad para leer de la familia, usted podría darle un capítulo entero (o varios capítulos) sobre la discapacidad de su hijo o hija. Una persona **paralizada** por un daño de la **espina dorsal** (columna) le agradecería que le diera una copia del capítulo sobre el daño de la **médula espinal**. Darle a esa persona y a su familia los capítulos sobre las llagas de presión y el manejo de la **orina** y el **excremento**, podría salvarle la vida a la persona. Además a la familia quizás le gustaría llevarse los planos de una silla de ruedas de bajo costo, para ver si un herrero o un carpintero de su pueblo puede hacerla.

El Proyecto PROJIMO, en México, tiene un archivo con copias de diferentes páginas y capítulos que muchas veces les son útiles a las familias. (De hecho, las hojas de ejercicios del Capítulo 42 originalmente fueron hechas para las familias. Después fue que decidimos incluirlas en este libro.)



Sugerencia: Tenga un archivo de páginas, capítulos y hojas de información que pueda darles a las familias.

MARQUE LA INFORMACIÓN PERTINENTE

En cualquier página o capítulo que le dé a una familia, habrá cierta información que le sirva más a su niño.

Le aconsejamos que **encierre en un círculo las sugerencias o actividades que le sean de más ayuda al niño en su presente condición o nivel de desarrollo.** Y tache con una "X" todas las sugerencias que la familia no deba seguir o que puedan perjudicar al niño.


Aquí tiene un ejemplo. Si una niña tiene **espasticidad** y está empezando a sentarse, las primeras 3 actividades de la pág. 307 le pueden ayudar a mejorar el equilibrio y a desarrollar el control de los movimientos del cuerpo. Encierre cada actividad en un círculo. Las siguientes 3 actividades serían muy difíciles para ella y podrían aumentarle la espasticidad. Táchelas para que la familia no las haga.

Puede ser muy caro **sacar copias** de las páginas. O puede que usted tenga que ir muy lejos para sacarlas. Además, a veces usted querrá darle a la familia instrucciones escritas o dibujos que todavía no haya copiado.

Por eso, quizás algunos de los niños o jóvenes que estén en el centro de rehabilitación (trabajando o de visita) puedan ayudarle a calcar los dibujos del libro. Si tienen habilidad artística, pueden hacer más grandes los dibujos, o hacer que el niño del dibujo se parezca al niño con discapacidad.

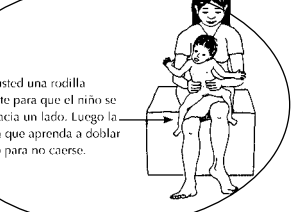
ACTIVIDADES DE DESARROLLO 307

Para que el niño se pueda balancear mejor al estar sentado, primero siéntelo en sus rodillas de modo que le dé la cara.




Sosténgalo flojito para que balancee su cuerpo.

Después puede sentarlo de espaldas para que pueda ver lo que pasa a su alrededor.



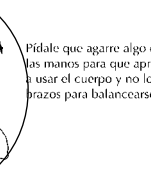
Levante usted una rodilla lentamente para que el niño se incline hacia un lado. Luego la otra, para que aprenda a doblar el cuerpo para no caerse.

Puede hacer lo mismo con el niño sentado sobre un tronco.

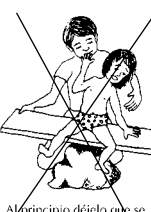


A medida que él se balancee mejor, baje las manos y sosténgalo de la cadera y luego de los muslos para que dependa menos de su apoyo.

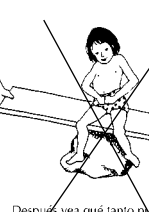
Pídale que agarre algo con las manos para que aprenda a usar el cuerpo y no los brazos para balancearse.



Con un niño mayor que tiene mal equilibrio usted puede hacer lo anterior sobre una 'tabla floja'




Al principio déjelo que se detenga con los brazos.




Después, vea qué tanto puede balancearse sin usar las manos. Convierta esto en un juego.

O puede usar una pelota grande.



Mueva la pelota de lado a lado y también hacia atrás y hacia adelante.

Nota: También puede hacer estos ejercicios sentando al niño sobre una mesa y empujándolo con cuidado hacia atrás, hacia los lados, y hacia adelante. O aún mejor, mueva la mesa.



Al empujar al niño, él tiene que usar los brazos para detenerse. Pero si mueve la mesa, él tiene que usar el cuerpo para balancearse. Esta es una habilidad más avanzada.



Minerva, una joven que tuvo polio y que ahora trabaja en PROJIMO, ayuda a adaptar algunos dibujos de este libro a las necesidades de ciertos niños.

*Hay ideas de cómo dibujar y cómo copiar dibujos en un tamaño más grande en el libro *Aprendiendo a Promover la Salud*, págs. 241 a 256. (Vea la pág. 637.)

Si alguien prepara un juego de dibujos grandes por adelantado, quizás los niños con discapacidad que lleguen al centro de rehabilitación puedan calcar los dibujos de los ejercicios que necesitan hacer en casa. Es más probable que los niños hagan sus ejercicios si se les da esta responsabilidad desde el principio.

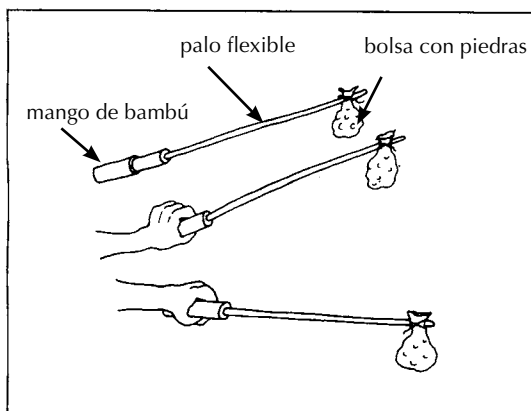
Si usted mismo hace las hojas que quiere repartir (en vez de sacar copias de este libro) puede usar el lenguaje local y el modo de decir las cosas de los campesinos. También puede adaptar los dibujos a la forma en que la gente de su región acostumbra vestirse y arreglarse.

Haga lo que haga, trate de que su lenguaje y sus dibujos sean **sencillos y claros**. Evite palabras desconocidas.

También trate de **adaptar los ejercicios o actividades a su región**.

Por ejemplo, **suponga que vive en un pueblo pesquero**, y quiere sacar copias de un dibujo que muestra un instrumento para fortalecer la muñeca. En vez de sólo copiar un método como éste de un libro,...

...usted podría añadir un dibujo como éste. Esto animará a la familia a buscar la manera en que los ejercicios incluyan a su niño **en la vida y actividades de la comunidad**.



Recuerde: Las hojas escritas y los dibujos pueden ser de gran ayuda, pero no deben reemplazar la enseñanza y la demostración. Para ayudar a la familia a entender los ejercicios o actividades que se necesitan:

1. Primero muéstreles y explíqueles los ejercicios o actividades.
2. Guíelos mientras hacen los ejercicios (o actividades) hasta que los hagan correctamente y entiendan por qué.
3. Luego, deles la hoja de instrucciones y explíqueles los puntos principales.

Explicamos estos pasos más detalladamente en la pág. 382.

Trate, lo más que pueda, de **no** usar este libro para dar instrucciones exactas de cómo hacer las cosas. En vez de eso, anime a todos a usarlo como una fuente de ideas, para descubrir mejores formas de ayudar a **sus niños** a llevar vidas más plenas y arreglárselas mejor en **su comunidad**.

Recuerde...

Una de las mejores maneras de compartir la información de este libro es:

1. **MOSTRÁNDOLES** a otras personas cómo pueden hacer las cosas.

Unos promotores de rehabilitación y los miembros de diferentes familias en una clase al aire libre. Aquí practican un ejercicio para enderezar la cadera. Atrás de ellos, los dibujos del pizarrón muestran qué músculos hay que estirar.

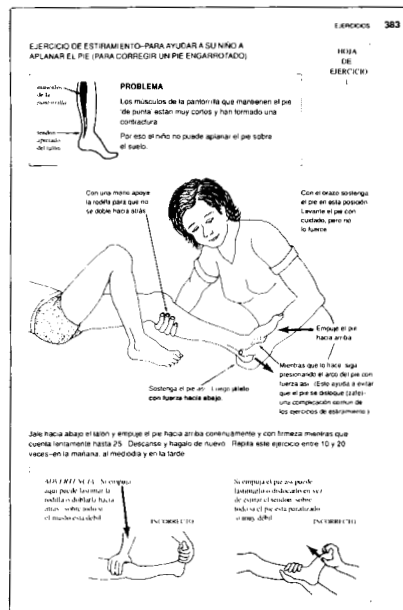


2. Luego guiándolas mientras **PRACTICAN**.

Aquí se le enseña a un promotor de salud cómo estirar un tendón encogido. (Vea la pág. 83.)



3. Y dándoles **DIBUJOS** u **HOJAS DE INSTRUCCIONES** para que recuerden la información.



IMPORTANTE: Trate de ayudar a la gente a entender **no sólo qué hacer**, sino también **por qué hacer eso**. Quizás pueda organizar clases usando la información de este libro. Trate de combinar **la práctica** con las discusiones sobre **principios y razones (teoría)**.