

Es bueno animar a un niño con discapacidad, como a cualquier otro niño, a que ayude—desde chico—a ponerse la ropa. Pero a la vez es importante no exigirle que aprenda cosas muy difíciles para su nivel de desarrollo.

EDAD PROMEDIO A LA QUE LOS NIÑOS NO INCAPACITADOS APRENDEN A VESTIRSE

Menor de un año: el bebé no ayuda en nada.	Al año: coopera cuando lo visten.	A los 2 años: se quita ropa suelta.	A los 3 años: se pone ropa suelta.	A los 4 años: abrocha botones grandes.	A los 5 años: se viste solo, excepto por lo más difícil de hacer.	A los 6 años: se amarra los zapatos o se ajusta las sandalias (huaraches).
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	--	---	--

The illustrations show: 1. A woman dressing a baby in a crib. 2. A child sitting on the floor with a piece of clothing. 3. A child sitting on the floor with a piece of clothing. 4. A child standing with a piece of clothing. 5. A child buttoning a shirt. 6. A child pulling up pants. 7. A child's feet being put into sandals.

La edad a la que los niños aprenden los diferentes pasos para vestirse puede variar según las costumbres locales y la importancia que los padres le den a esto. Observe lo que los niños del pueblo pueden hacer a diferentes edades. Tal vez puedan quitarse la ropa antes de los 2 años, pero no puedan ponérsela correctamente sino hasta los 5 ó 6 años. No es raro que un niño de 6 años se ponga la sandalia derecha en el pie izquierdo o la camisa al revés.

Es probable que los niños de desarrollo lento o con problemas de movimiento se tarden en aprender a vestirse. Por eso, puede que se le haga más fácil y rápido a la mamá o una hermana ponerle la ropa al niño sin su ayuda. Pero así, sólo se retrasará más su desarrollo.

A la hora de vestir al niño, es importante ayudarlo a desarrollarse también en otras áreas: sentidos, equilibrio, movimiento y lenguaje.

Mientras viste al niño, hable con él. Enséñele cómo se llaman las partes del cuerpo y las prendas de vestir y cómo se relacionan ambas cosas: “El brazo va en la manga”, “La pierna en el pantalón”. Esto le ayudará al niño a aprender palabras y a relacionar las partes de su cuerpo con sus acciones y con las cosas que lo rodean.

Toma tiempo y paciencia enseñarle al niño a vestirse. Déjelo que haga lo más que pueda por sí mismo. Pero esté listo para ayudarlo (sólo lo necesario) si se le dificulta mucho vestirse. No frustre al niño porque después no va a querer tratar. Cuide que la tarea no sea muy avanzada para su nivel de desarrollo.



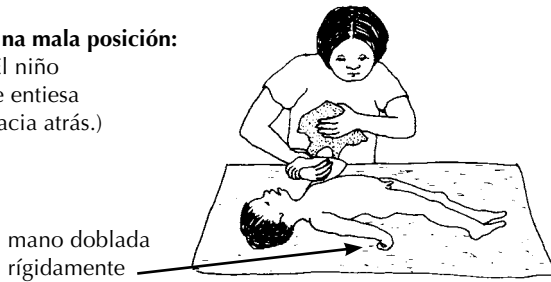


POSICIONES PARA VESTIR AL NIÑO

Vista al niño en diferentes posiciones para ver cuál es la más conveniente.

La posición del cuerpo es importantísima para un niño con parálisis cerebral espástica. Por lo general, si se le viste acostado boca arriba, el cuerpo se le entiesará hacia atrás.

Una mala posición:
(El niño se entiesa hacia atrás.)

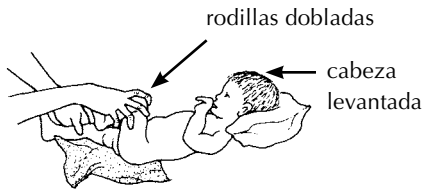


Casi siempre es más fácil vestir al niño con **espasticidad** doblándole el cuerpo y las caderas hacia adelante.

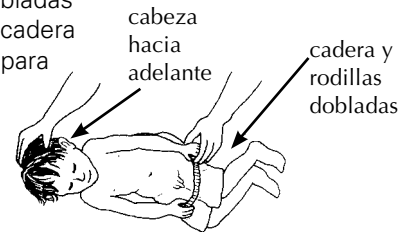
Una buena posición:



Si necesita voltear al bebé **boca arriba** para cambiarlo, póngale una almohada firme bajo la cabeza y manténgale dobladas las rodillas y las caderas. Esto quizás le ayude a relajarse y no entiesarse.



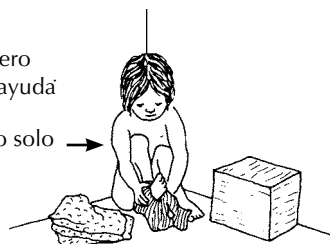
Muchas veces, el niño con espasticidad aprende a vestirse más fácilmente **acostándose de lado**. Quizás necesite rodar de lado a lado para ponerse la ropa—pero debe mantener dobladas la cabeza, la cadera y las rodillas para no ponerse tieso.



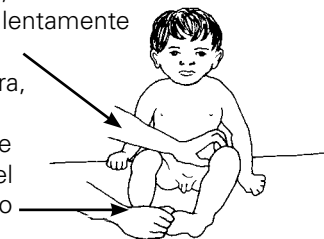
Para ayudarle al niño a **vestirse sentado**, asegúrese que esté en una posición firme. Ayúdele a mantener las caderas dobladas y el cuerpo hacia adelante así.



Si el niño aún no tiene buen equilibrio para sentarse o tiende a entiesarse hacia atrás, quizás se pueda vestir sentado en una esquina.



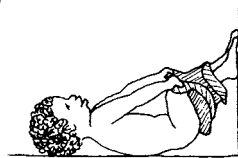
Muchas veces, el niño puede jugar y vestirse bien si se sienta con los pies hacia adelante y las rodillas separadas. Si las rodillas se le pegan con fuerza, trate de empujarle lentamente una rodilla hacia afuera, al mismo tiempo que le aprieta el dedo gordo por abajo.



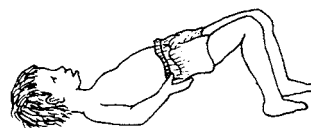
Si un niño con parálisis cerebral atetoide trata de hablar o de alzar los brazos, puede que se le abran las piernas y que se le levanten los pies del suelo.



Manteniendo juntas las rodillas del niño, empújeselas hacia abajo. O póngale presión sobre los pies.

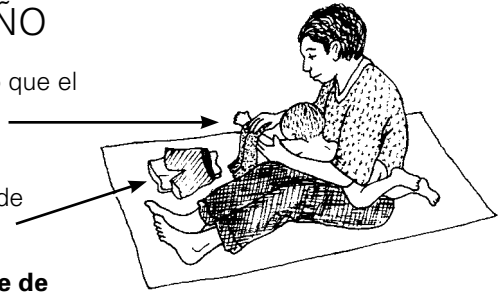


Ayude al niño a encontrar la posición que le dé el mayor control para vestirse.



SUGERENCIAS PARA VESTIR AL NIÑO

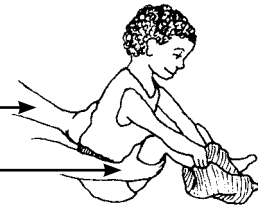
- Si el niño tiene una pierna o un brazo más afectado que el otro, es más fácil **primero ponerle la ropa del lado más afectado**.
- Deje la ropa donde el niño la pueda ver y alcanzar, de manera que él le pueda ayudar todo lo posible.
- Si un brazo está doblado rígidamente, primero **trate de enderezarlo con cuidado** y luego métalo en la manga. (Si trata de enderezarlo rápido o a fuerzas, quizás se entiese más.)



- Si el niño tiene las piernas derechas y rígidas, dóblelas suavemente para ponerle el pantalón o los zapatos.

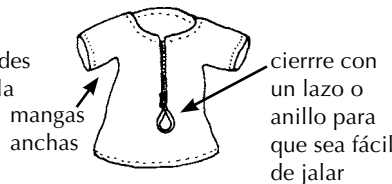
Si usted le pone la mano por atrás de la cintura, le ayudará a mantener dobladas las piernas y caderas.

O puede ayudarle a mantener doblada la rodilla así.

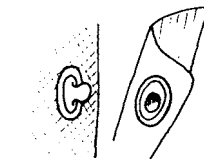
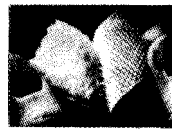


Esto le relaja las piernas y le da más control.

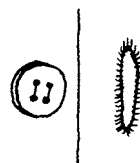
- Al vestir al niño, usted puede empezar cada paso, pero deje que él lo termine. Poco a poco déjelo que haga más de cada cosa. Si él puede hacerlo todo sin ayuda, dele tiempo. No lo apure. Y no haga todo por él cuando lo vea batallando. Felicítelo cuando haga algo bien o trate de hacerlo.
- Use ropa suelta y fácil de ponerse. Aquí tiene algunas ideas:



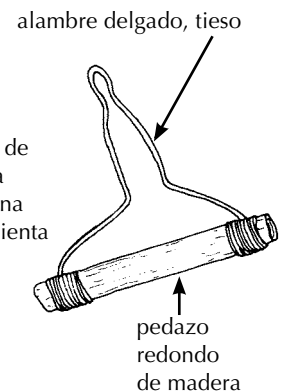
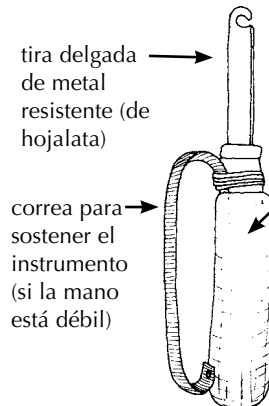
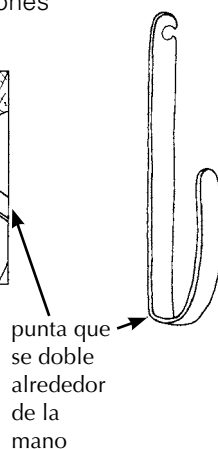
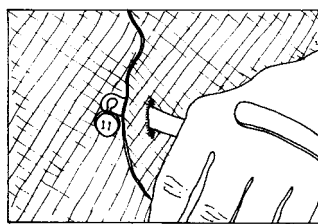
Los calcetines de tubo (calcetines sin talón que se ajustan al pie) son más fáciles de poner.



Use botones grandes y haga los ojales muy grandes.



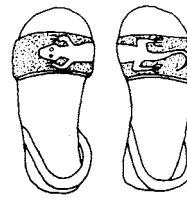
- Para los niños que no controlan bien los dedos, haga un aparatito para abrocharse y desabrocharse los botones



- Si el niño a menudo se pone la ropa o los zapatos al revés, póngale 'pistas' que le ayuden a ponérselos bien. Por ejemplo:

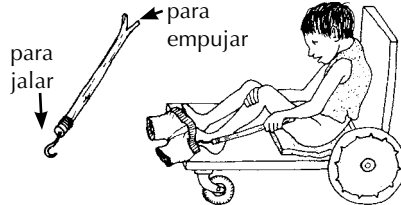


Póngale un listón en el frente del vestido.

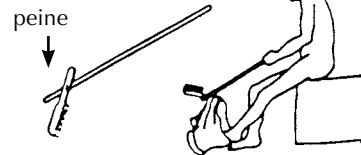


Dibuje la mitad de un animal en cada zapato o sandalia de modo que cuando el niño se los ponga bien, vea el animal entero.

- **Un palo con un gancho** le puede servir al niño que no alcanza bien sus pies.

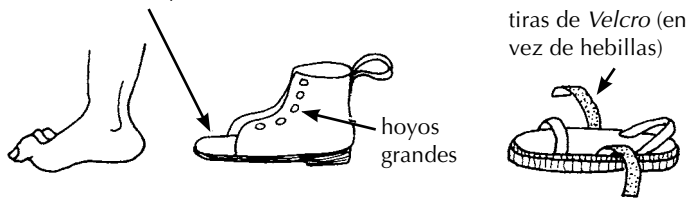


una herramienta para muchos usos

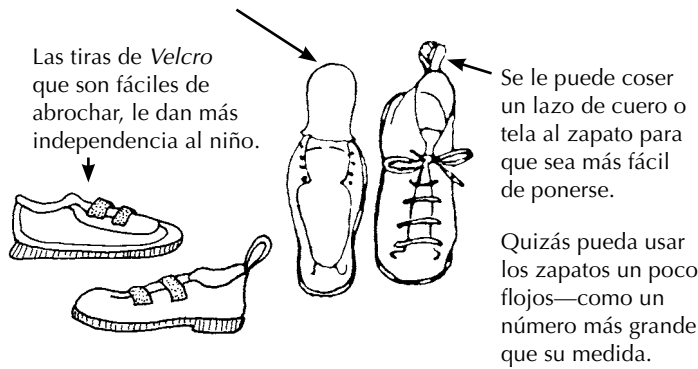


Ideas para el calzado

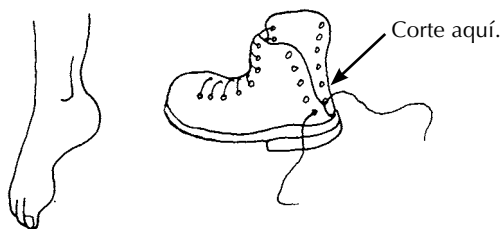
- Si los dedos se doblan o se engarrotan, corte la parte de arriba del zapato o use sandalias.



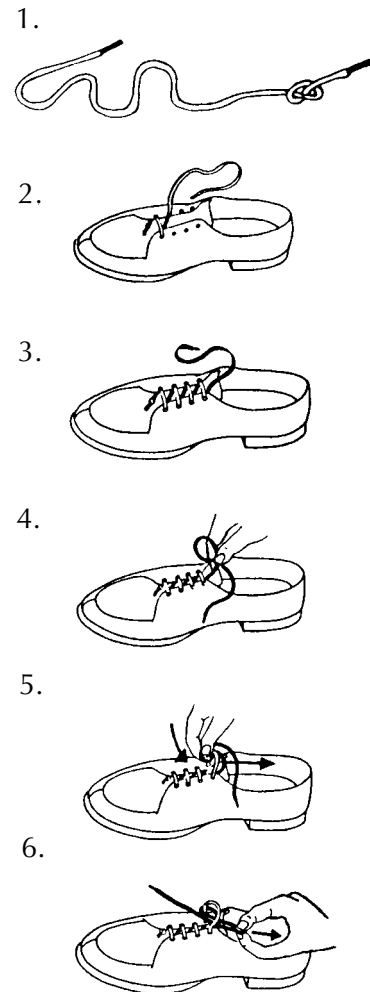
- Los 'tenis' y todos los zapatos que se abren hasta los dedos son más fáciles de poner.



- Si el pie se le entiesa tanto hacia abajo que no se puede poner el calzado, puede usted cortarle la parte de atrás y meter el pie por allí.



COMO AMARRARSE LOS ZAPATOS CON UNA SOLA MANO



En las págs. 224 y 225 mostramos algunos diseños especiales de calzado para los pies que no sienten. En la pág. 544 mostramos adaptaciones del calzado para los aparatos ortopédicos.