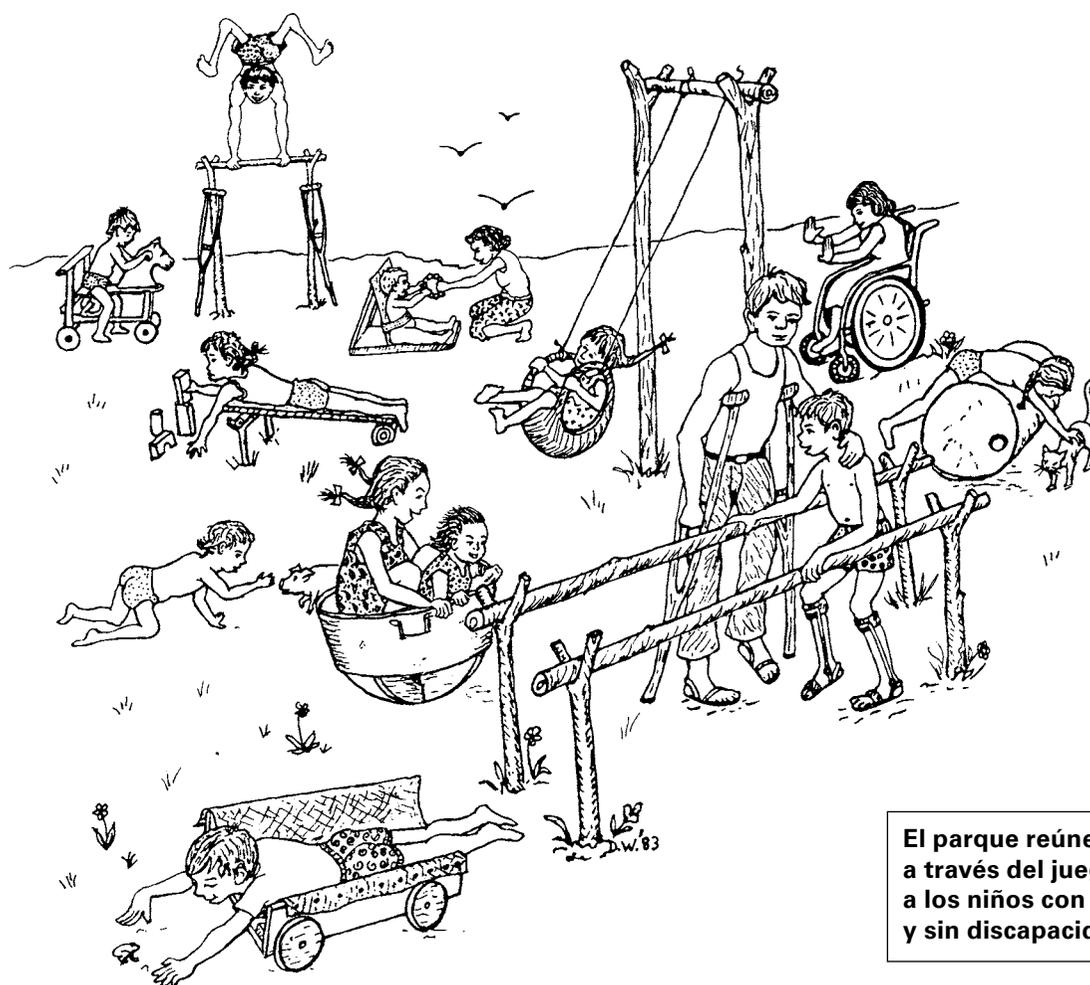


Parques de juegos para todos los niños

Un buen modo de empezar un programa de rehabilitación en un pueblo o un barrio es incluyendo a la gente del lugar en la construcción de un 'parque de rehabilitación' a bajo costo. Es importante que el parque tenga juegos **para todos los niños—con y sin discapacidad.**

Con un poco de ayuda de los adultos, los niños mismos pueden construir casi todos los juegos. Para que los juegos duren bastante, quizás convenga pedirles a los niños más peleoneros del pueblo y a los jefes de las pandillas que ayuden a dirigir el proyecto o que sean 'jefes de mantenimiento'.

Construir un parque 'para todos los niños' es un buen modo de ganarse la participación de la comunidad. Es un proyecto **de grupo, barato**, que sólo requiere **materiales locales** y **rápidamente** da resultados visibles y divertidos.



El parque reúne, a través del juego, a los niños con y sin discapacidad.

Conviene hacer el parque de **una manera sencilla, usando materiales locales baratos.** Un parque permite que el niño con discapacidad y sus padres prueben diferentes juegos y equipos para hacer ejercicios. Si encuentran algo útil, lo pueden construir fácilmente en casa, a bajo costo. Por eso, un parque hecho de palos, troncos, llantas viejas, tambos y otras cosas de poco valor, es mucho más apropiado que un parque elegante con juegos caros de metal, hechos por expertos. (Además, el metal se calienta mucho con el sol.)

Las siguientes páginas le darán ideas de juegos sencillos para un parque. Aunque casi todas las fotos son del Proyecto PROJIMO en México, tomamos muchas ideas de un parque en Tailandia (vea la pág. 425) y de los diseños de Don Caston (vea la pág. 642).

Los niños construyen un 'parque para todos'—PROJIMO, México

Cuando los promotores de salud en Ajoja decidieron empezar un programa de rehabilitación para niños con discapacidad, una de sus primeras actividades fue organizar a los niños del pueblo para construir un parque.



1. Primero los niños fueron al monte a cortar madera.

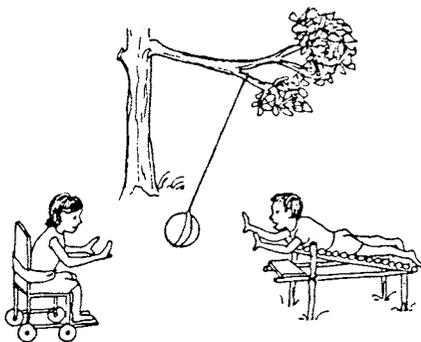


2. Luego la llevaron al lote en el pueblo donde iban a hacer el parque.



3. Mientras que unos niños limpiaban el terreno, otros empezaron a construir los juegos.

4. Construyeron 'cuñas' o rampas como ésta, para jugar y hacer ejercicio. Aquí un niño con **parálisis cerebral** se divierte subiendo la rampa. Esto le mejora el equilibrio y le estira los tobillos para que no se le formen **contracturas**.



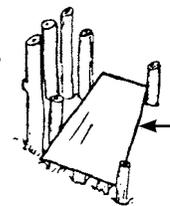
Las cuñas también sirven para que se acuesten sobre ellas los niños con discapacidades graves, para que puedan levantar la cabeza y jugar con las manos.



Un niño con poco equilibrio o problemas para controlar su posición se puede sentar con la ayuda de un asiento de palos como éste.



Si a un niño se le juntan las piernas (espasticidad), estos palos se las mantendrán separadas.



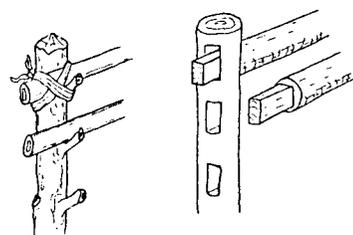
Si los postes del frente están igual de altos, se les puede poner encima una 'mesita' para jugar.



Los niños sin problemas físicos pueden usar barras paralelas para hacer gimnasia...



y los niños con discapacidad las pueden usar para aprender a caminar.

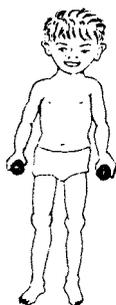


Las barras deben poder ajustarse a diferentes alturas para diferentes niños. Aquí tiene 2 modos sencillos de hacerlo.

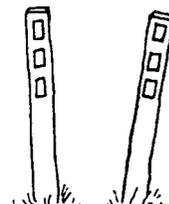
<p>Para muchos niños, las barras deben estar a la altura de la cadera, para que los codos se doblen un poco (como con muletas).</p>		<p>Para un niño con los brazos débiles, quizás sea más fácil apoyar los antebrazos sobre la barra. Habrá que ajustarla a la altura del codo.</p>		<p>Un niño que se agacha hacia adelante quizás se pueda parar mejor con las barras bastante altas. Así, para sostenerse, tendrá que pararse más derecho.</p>	
---	--	--	--	--	--

DISTANCIA ENTRE LAS BARRAS

Las barras deben estar tan cerca que sólo quede un poco de espacio a cada lado del cuerpo del niño. Si están muy cerca le estorbarán. Y si están muy separadas no podrá él apoyarse bien.

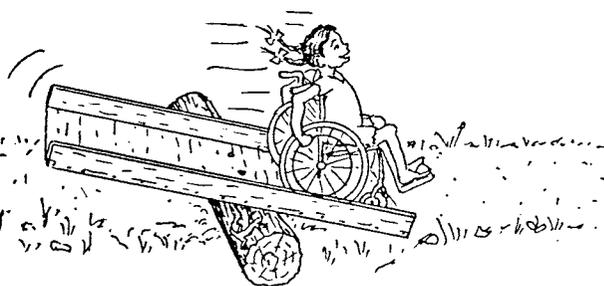


Los niños chicos necesitan barras más juntas y los niños grandes, barras más separadas. Por eso, incline las barras así para que estén más abiertas arriba.



Las barras sencillas, hechas en casa a la medida del niño, muchas veces le harán más provecho que una andadera cara o cualquier otro equipo.

PUENTE QUE SUBE Y BAJA



Este puente puede ser parte de un 'recorrido de obstáculos' para sillas de ruedas que incluya lomas, bajadas, banquetas, terreno pedregoso, arenales y zigzaguo entre postes.

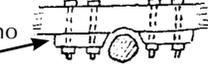
Un **sube-y-baja** sencillo como éste es divertido y le ayuda al niño con discapacidad a desarrollar el equilibrio. El de la foto fue hecho poniendo un palo sobre la horqueta de un árbol de mango.

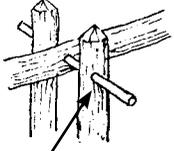


La base del sube-y-baja puede hacerse de varias formas.



Hay que asegurar el palo de algún modo para que no se resbale ni dé vueltas.





Para detener bien el palo, le puede atravesar una varilla.



Un lado de este sube-y-baja tiene un asiento cerrado para niños con discapacidad. Detrás del asiento queda lugar para que otro niño se siente y cuide al niño con discapacidad.



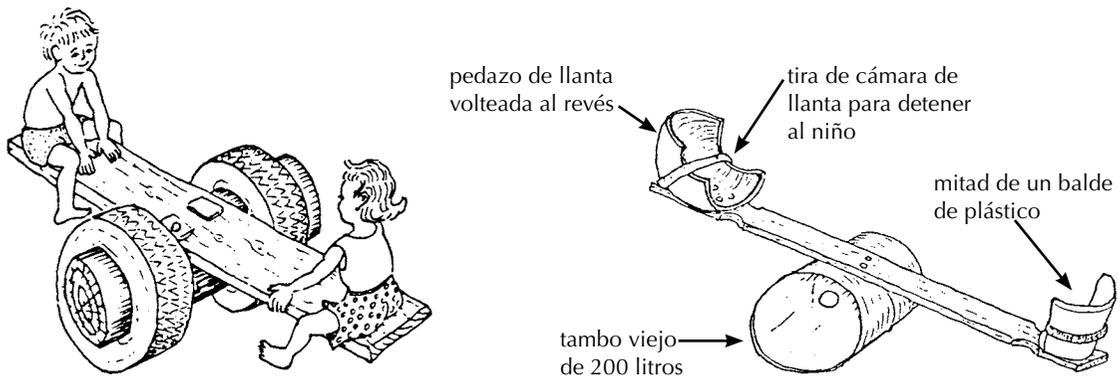
tacón de muleta, para no golpearse la cabeza

faja para detener al niño



Del otro lado tiene una cabeza de burro hecha de madera.

Aquí tiene más ideas de sube-y-bajas.



PRECAUCIONES

1. Para evitar accidentes, asegúrese de que el palo del sube-y-baja sea muy fuerte. Pruébalo cada mes pidiendo que 2 adultos recarguen su peso de cada lado del palo.
2. Para que no baje muy recio, ponga llantas viejas bajo las puntas del palo. (Vea la pág. 425.)
3. Asegúrese de que el palo del sube-y-baja no dé vueltas ni se resbale. (Vea arriba.)

Hay otra idea para un sube-y-baja en la pág. 425.

MARCO PARA TREPAR Y BARRA ALTA

Los niños pueden hacer un marco como escalera, clavando o amarrando palos con alambre o cuerda.

El marco sirve para muchos juegos, y le ayuda a los niños con discapacidad a sentarse, pararse y hacer ejercicios.

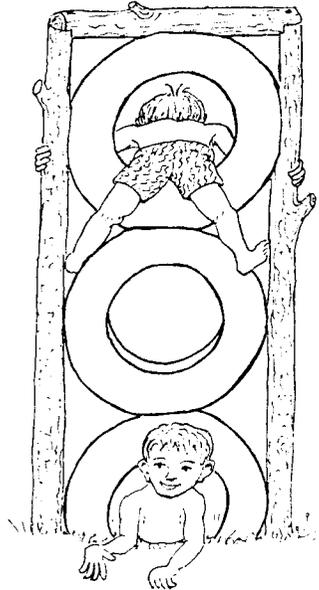
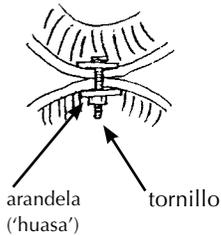
Las barras altas a diferentes alturas sirven para hacer ejercicios y gimnasia.



MARCO PARA TREPAR DE LLANTAS

Los marcos para trepar se pueden hacer de diferentes materiales, inclusive de llantas viejas.

El marco estará más macizo si se atornillan las llantas una con otra.



Los niños de Ajoja ayudaron a los niños de un pueblo vecino a construir su propio parque de rehabilitación. Este marco de llantas fue uno de los juegos que crearon.



Los pedazos de llanta que unen los troncos dejan que el caballo se meza para adelante y para atrás.

Construcción y uso de un caballito mecedor de troncos.

COLUMPIOS

Hay una gran variedad de columpios que se pueden hacer de diferentes materiales locales. Además de ser divertido, el columpiarse puede ayudar a desarrollar el equilibrio, el control de la cabeza, la coordinación y la fuerza. Se pueden hacer columpios con arreglos especiales, según las necesidades de diferentes niños.



Aquí los niños de PROJIMO están haciendo un columpio cerrado.



Este niño con parálisis cerebral nunca había estado en un columpio. Al principio tenía miedo...



pero después de un rato le encantó.



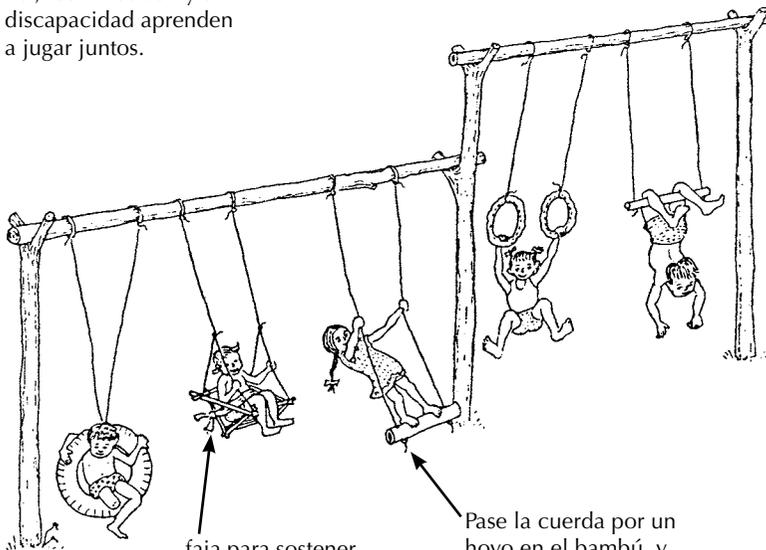
Los columpios ordinarios se ponen junto a los columpios especiales. Así, los niños con y sin discapacidad aprenden a jugar juntos.



Los columpios con formas de animales son aún más divertidos.



Un columpio ancho permite que 2 niños se mezan juntos, uno ayudando al otro.



faja para sostener al niño en el columpio

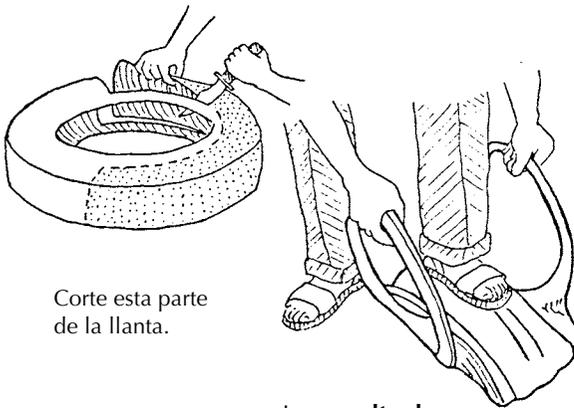
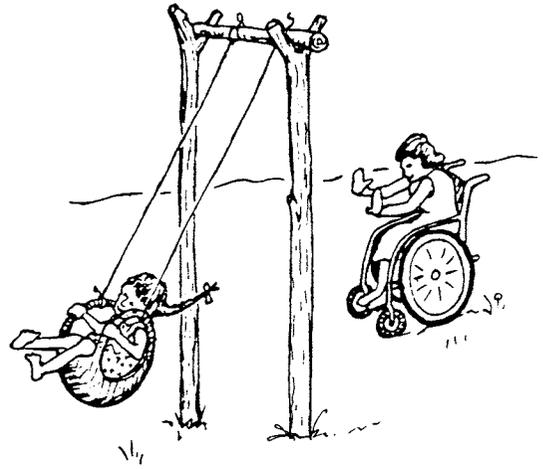
Pase la cuerda por un hoyo en el bambú, y hágale un nudo.



Cortando los rebordes interiores de las llantas viejas se pueden hacer anillos para colgarse y para otros juegos.

COLUMPIOS Y JUEGOS HECHOS CON LLANTAS VIEJAS

Este columpio de llanta les sirve sobre todo a los niños con espasticidad porque les dobla la espalda, la cabeza, y los hombros hacia adelante.



Corte esta parte de la llanta.

Luego **voltee la llanta al revés.**

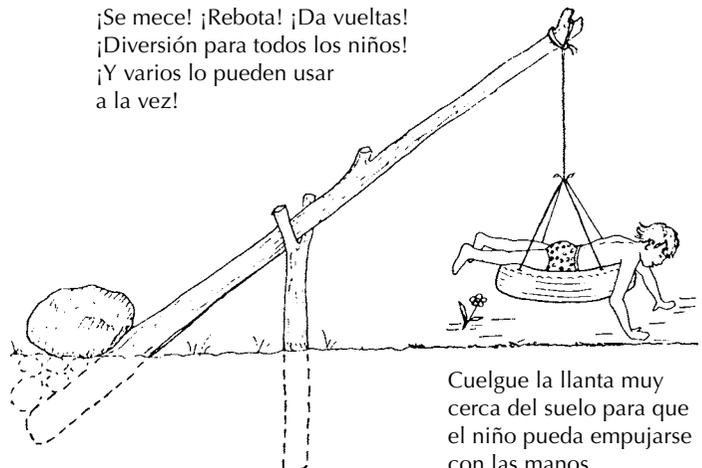


A este columpio le puede poner un piso de palos por dentro y cubrirlo con paja o trapos.

Este **columpio tendido de llanta** es útil para un niño *retrasado* o con discapacidad grave o que apenas está aprendiendo a mover el cuerpo. El niño se puede acostar sobre la llanta y moverse para aquí y para allá, empujándose con las manos.



¡Se mece! ¡Rebota! ¡Da vueltas!
¡Diversión para todos los niños!
¡Y varios lo pueden usar a la vez!



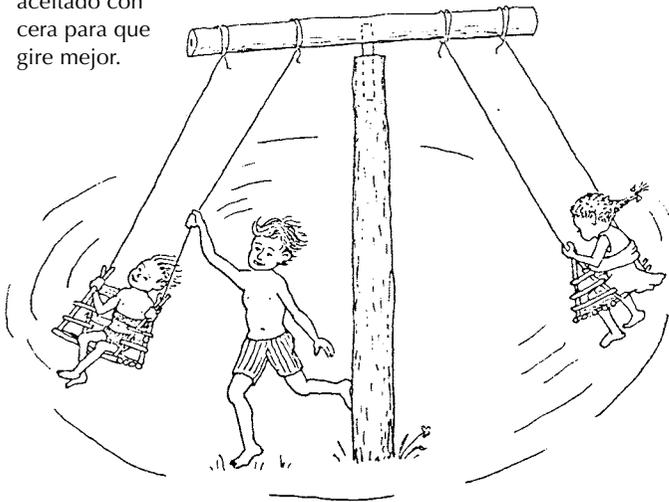
Cuelgue la llanta muy cerca del suelo para que el niño pueda empujarse con las manos.

COLUMPIOS VOLADORES

El hoyo de la viga está aceitado con cera para que gire mejor.

La viga gira sobre un tubo de metal.

PC

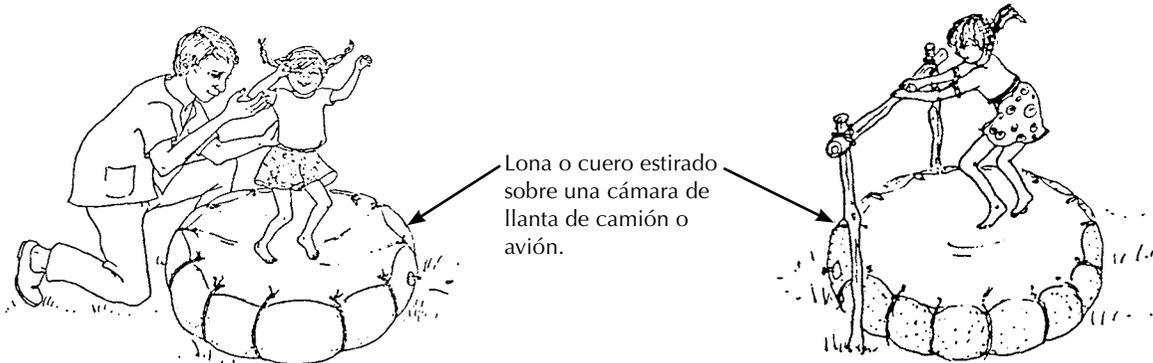


Columpios voladores del parque en PROJIMO. (El niño que los está empujando tiene parálisis cerebral. La manera en que tuerce el cuerpo es un ejercicio excelente, pero para él es un juego.)

PRECAUCION: Use madera dura y fuerte para el poste y la viga. Pruébelos a menudo con adultos.

MINI TRAMPOLIN

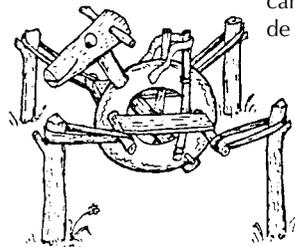
(tomado de *Low Cost Physiotherapy and Low Cost Walking Aids*, vea la pág. 642)



Lona o cuero estirado sobre una cámara de llanta de camión o avión.

CABALLITO (O VACA) SALTARIN

tiras de cámara de llanta.



(Haga muescas en los postes y asegure bien las tiras de hule para que no se salgan.)

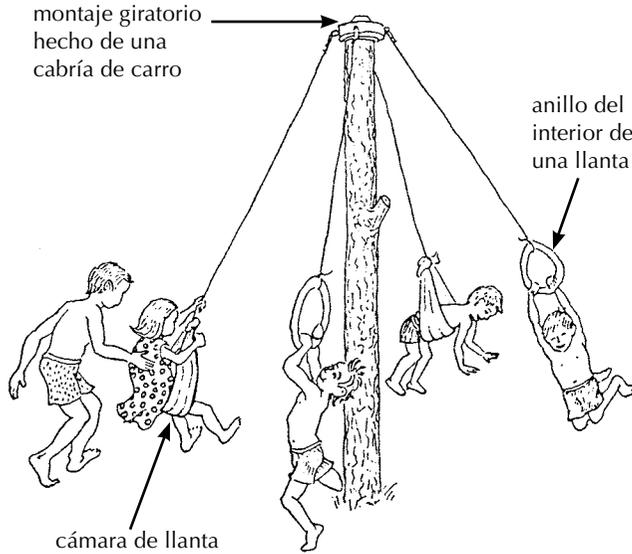
Una calavera de vaca puede servir de cabeza para muchos juegos. El niño se puede agarrar de los cuernos. (Córteles las puntas.)



Nota: Es mucho más fácil agujerar las llantas que no tienen alambres de acero por dentro.

COLUMPIO GIRATORIO

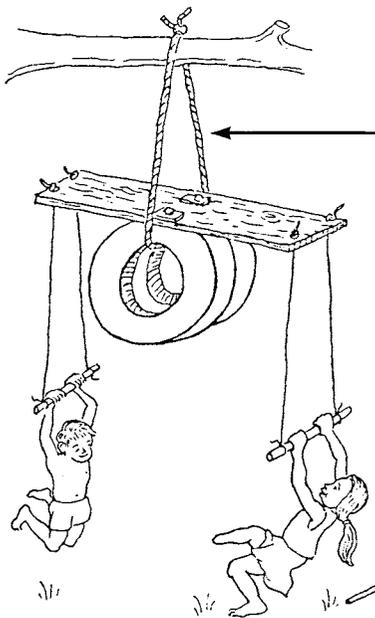
Los niños con discapacidad que se pueden sentar o colgar, pueden jugar con los niños que no tienen discapacidad en el columpio giratorio. Pero para empezar a dar vueltas, quizás necesiten que alguien los empuje.



AQUI TIENE 2 MODOS DE HACER UN MONTAJE GIRATORIO

PLACA DE ACERO—VISTA DE ARRIBA Asegure las cadenas con ganchos en 'S'.

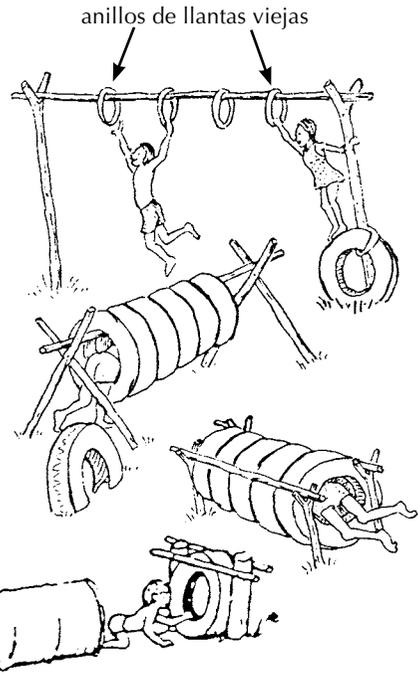
SUBE-Y-BAJA COLGANTE



ADVERTENCIA:
Si las cuerdas de este sube-y-baja (y de juegos parecidos) se rompen, los niños pueden lastimarse mucho. Por eso use cable o cuerda muy fuerte. Y pídale a los adultos que prueben la resistencia de la cuerda a menudo.

El peso de las llantas aumenta la estabilidad, para que los niños se columpien más suavemente.

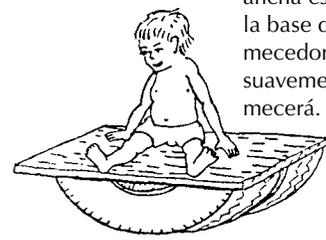
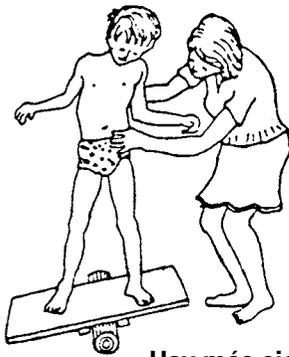
RECORRIDO DE OBSTACULOS



Con llantas y tambos viejos se pueden hacer juegos para gatear y recorridos de obstáculos.



TABLAS MECEDORAS

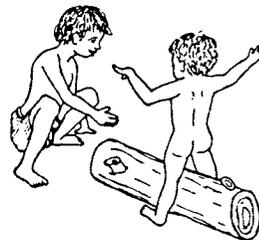


Entre más ancha esté la base de la mecedora más suavemente se mecerá.

Para esta mecedora se usan 2 pedazos de llanta vieja.

Hay más ejemplos de tablas mecedoras y barras de equilibrio en la pág. 576.

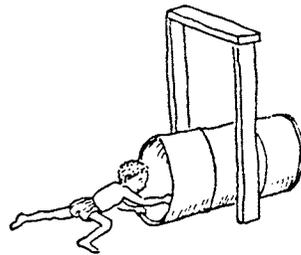
CILINDROS



Una fila de llantas viejas medio enterradas. Las llantas se hunden cuando el niño las pisa. Es una prueba de equilibrio ¡y una gran diversión!

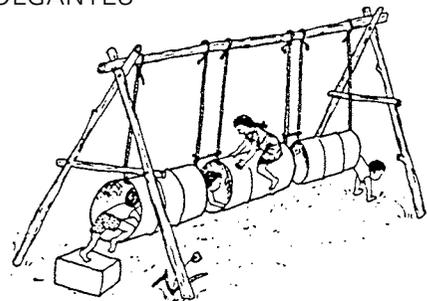
Los barriles viejos, tambos de aceite y troncos sirven bien en un parque—para jugar y hacer *terapia*.

TUNELES



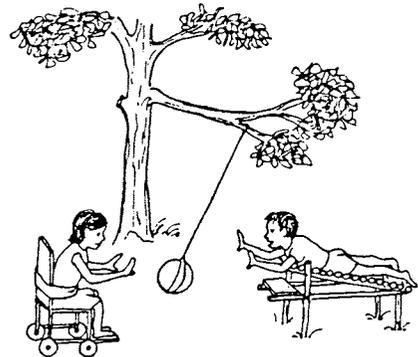
PRECAUCION: Separe los tambos con palos para que los niños no se machuquen las manos y los pies.

TUNELES COLGANTES



LANZAMIENTO DE AROS

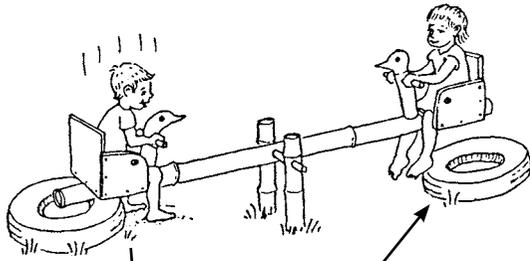
aros de llanta o cualquier otra cosa



Si el niño tiene problemas para recoger los aros (o pelotas) que tira, amárreles una cuerda para que los pueda jalar de regreso.

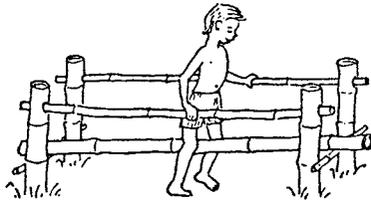
Ejemplos del parque de rehabilitación de bambú en el campo de refugiados Khao-i-dang de Tailandia

SUBE-Y-BAJA con asientos cerrados



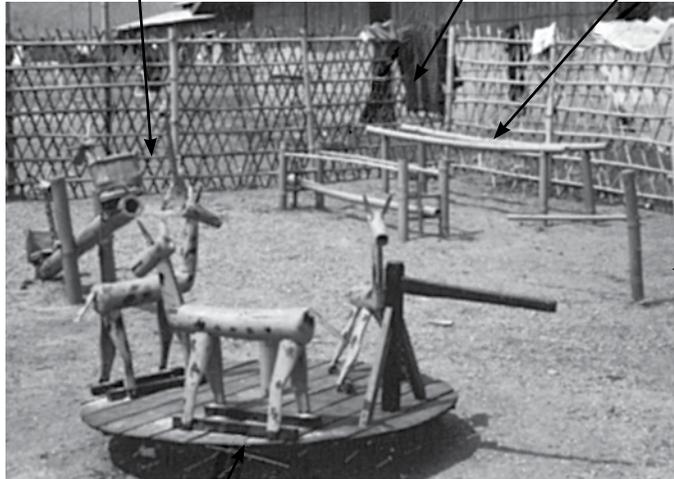
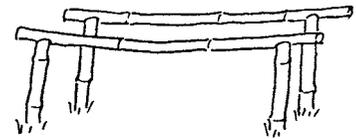
Las llantas viejas en los extremos del sube-y-baja sirven de 'amortiguadores'.

BARRAS PARALELAS para el niño a quien se le juntan las rodillas



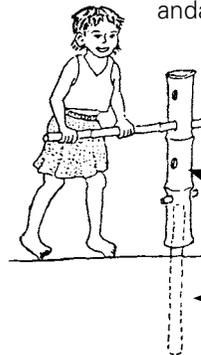
El poste liso de bambú entre las piernas del niño le ayuda a aprender a caminar con las rodillas separadas.

BARRAS PARALELAS MAS ELEVADAS para niños más altos



ANDADERA CIRCULAR

Es útil sobre todo para los niños cuyos movimientos repentinos podrían tumbar una andadera que no esté fija.

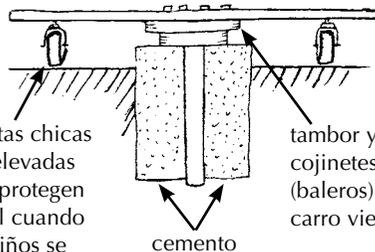


hoyos para ajustar la altura de la barra

poste enterrado

CARRUSEL

Una manera de montar la plataforma de un carrusel



Unas llantas chicas un poco elevadas del suelo protegen el carrusel cuando muchos niños se suben del mismo lado.

tambor y cojinetes (baleros) de un carro viejo

cemento

PRECAUCIONES Y CONSEJOS PARA TENER ÉXITO CON EL PARQUE

1. Incluya a la comunidad lo más posible en la construcción y el mantenimiento del parque.
2. Construya un parque sencillo con materiales locales baratos. Sólo así podrá servir de modelo para las familias de los niños con discapacidad, que entonces podrán construir en sus propias casas el equipo más útil para sus niños. Rechace las ofertas de las autoridades y políticos que prometan construir un parque elegante de metal. Esto elimina la participación de la comunidad y pone el equipo fuera del alcance de una familia pobre.
3. Utilice un tipo de madera que no se pudra rápidamente para los postes que entierre en la tierra. No use preservantes. La mayoría tienen efectos secundarios tóxicos que son probablemente peores que cualquier beneficio.

Para evitar accidentes, **revise a menudo la resistencia de los postes** y cámbielos por nuevos regularmente—sobre todo en temporadas de calor y lluvia.

4. Para los columpios puede usar cadena o cuerda. La cuerda es más barata pero se pudre o desgasta más pronto. La cuerda de plástico o nailon no se pudre con la lluvia, pero se va desgastando con el sol. Al igual que con los postes, **para evitar accidentes, pruebe la resistencia de las cuerdas a menudo**. Haga que varias personas se cuelguen al mismo tiempo para ver si aguantan. **Cambie las cuerdas regularmente**, antes de que empiecen a debilitarse.
5. Es muy importante el mantenimiento continuo del parque, lo que requiere planificación y organización. Quizás una vez al mes, los niños del pueblo puedan ir a cortar madera nueva para reemplazar la que ya no sirva, para reparar el equipo viejo, y para construir más. Para esto usualmente se necesita la coordinación por parte de algún adulto.
6. Para animar a la gente, ponga en un lugar público una lista con los nombres de los niños y adultos que ayudan en el parque—y cada vez que una persona participe, marque su nombre con una estrella.



Niños jugando en un carrusel en PROJIMO. Los asientos cerrados les dan mayor protección a los niños con discapacidad. Una calavera de vaca le sirve de agarradera a uno de los niños.