



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.

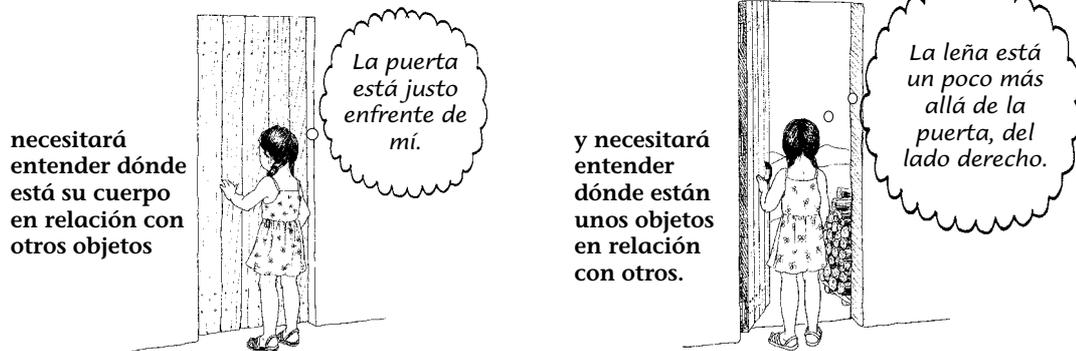


Hoy, Banu les está explicando a Jeván y Aruna cómo ha aprendido ella a llegar de un lugar a otro. —Cuando estoy en la puerta de la entrada y quiero llegar hasta mi silla favorita, camino 8 pasos. Entonces sé que estoy más allá de la mesa. Doy media vuelta hacia la izquierda y camino otros 4 pasos. Después 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...



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:

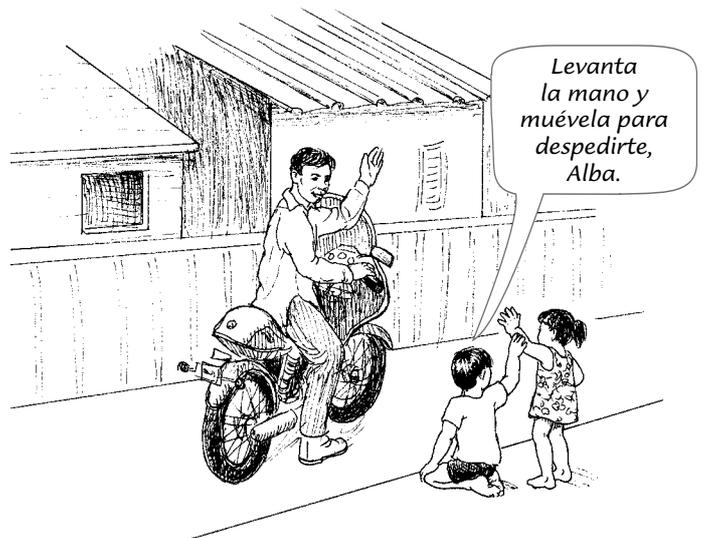
Pídale a su niña que toque cierta parte del cuerpo y después que le toque a usted esa misma parte del cuerpo.



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.

Cuando 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). Explíquela 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. Explíquela cada movimiento. Si inventa una canción que nombre cada movimiento, ella los recordará mejor.

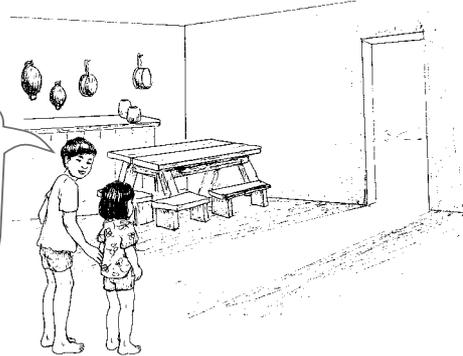


La vista

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.



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, acérquelo 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.

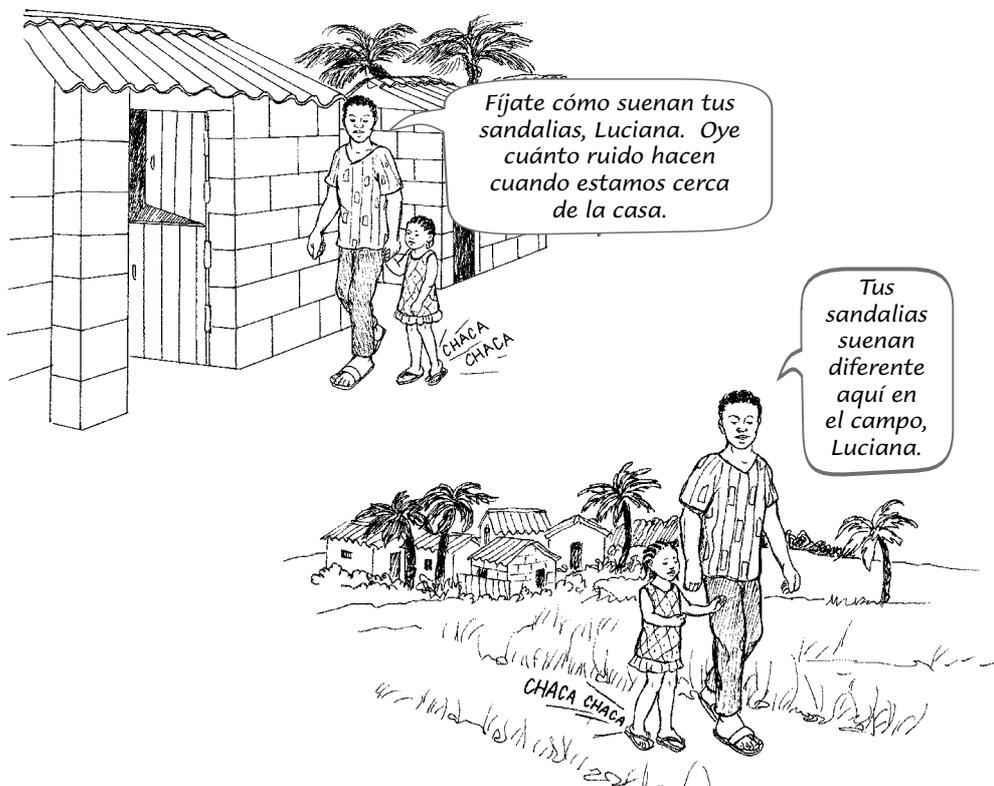
Usted también puede pedirle a su niña que se acerque al sonido.



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.

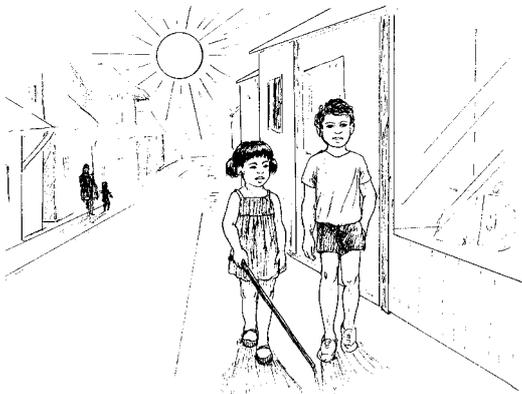
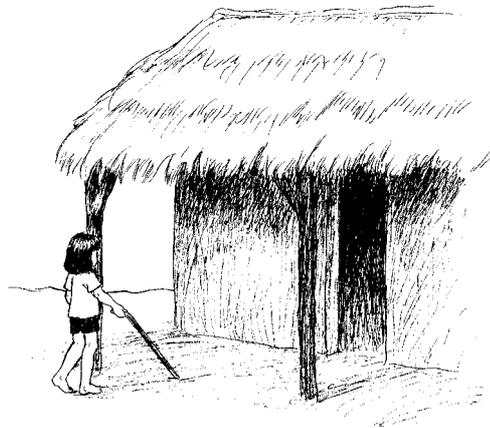




Enséñele a su niña a usar los pies para sentir las diferencias en el nivel del suelo, como por ejemplo, a la orilla de un camino o de una banqueta.

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.

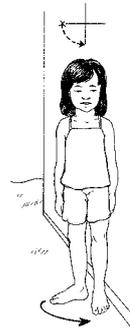
► Para ayudar a su niña a seguir instrucciones

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).



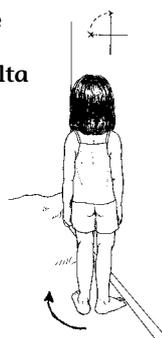
Luego dígame que se siga volteando hasta que su cara dé hacia la pared (darse la vuelta hacia la izquierda).



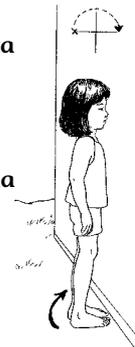
Pídale que vuelva a colocarse con la espalda hacia la pared.



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 a tras 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.





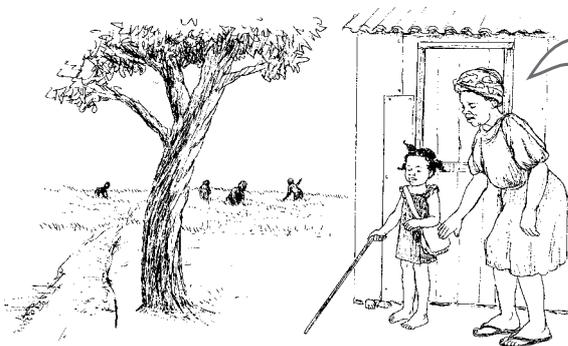
4. Cuando ella ya se sienta más cómoda en ese lugar, camine con ella por allí otra vez, sólo que esta vez, camine usted al revés, dándole la cara a ella y hablándole mientras caminan.

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 explíquele hacia dónde dirigirse desde allí. Al principio, las distancias deben ser cortas. Después aumentelas un poco a poco.



Formas en que su comunidad puede ayudar

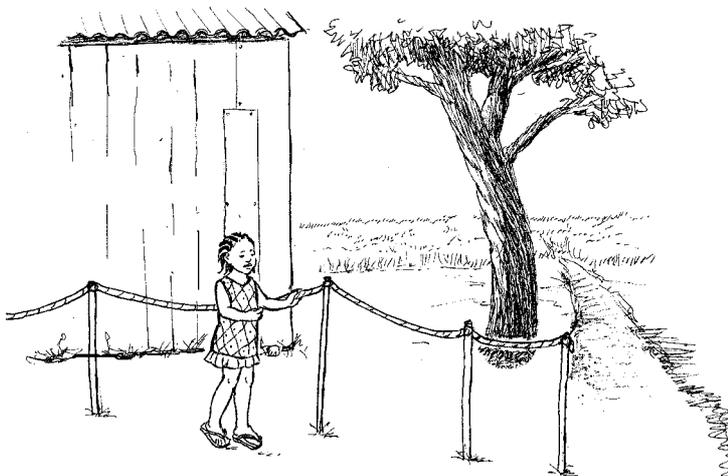
La gente de su comunidad puede ayudar a que le sea más fácil a su niña orientarse.

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 cruces puede ayudar a su niña a hallar su camino.



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