



## 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.*

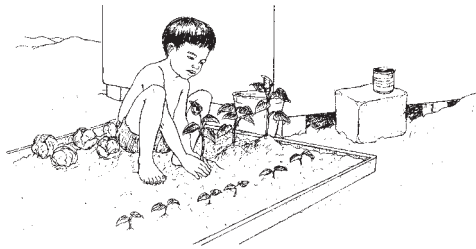
*Y piensa lo orgulloso que vas a sentirte cuando Ayoka pueda vestirse sola. Además, no quiere estar bien que la vistas cuando ya sea una niña grande.*



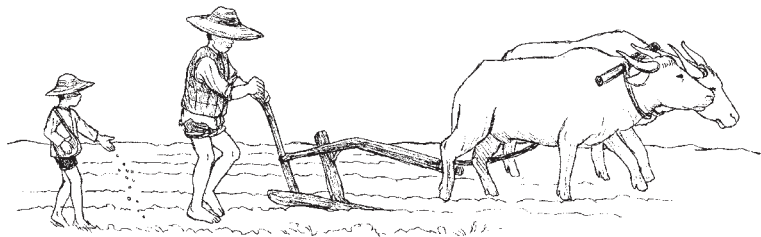
## Ayudar con el trabajo de la familia

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.

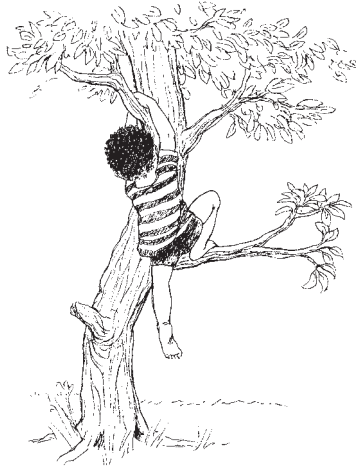


Ayúdele a su niño a entender todos los pasos de una tarea. Por ejemplo, si se trata de una comida, explíquele de dónde vienen los alimentos, cómo se prepara la comida, dónde se guardan y cómo se limpian los platos después de una comida.



## 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.

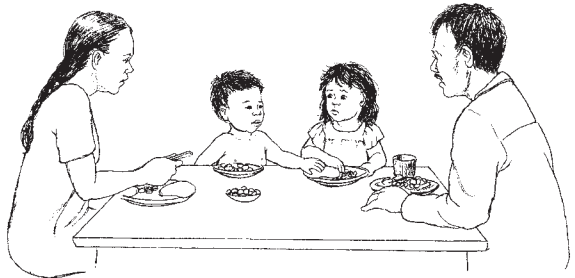


En vez de impedir que su niño trate de hacer nuevas cosas, es mejor que le enseñe cómo hacer esas cosas de una forma segura.

## 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 huelga 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.

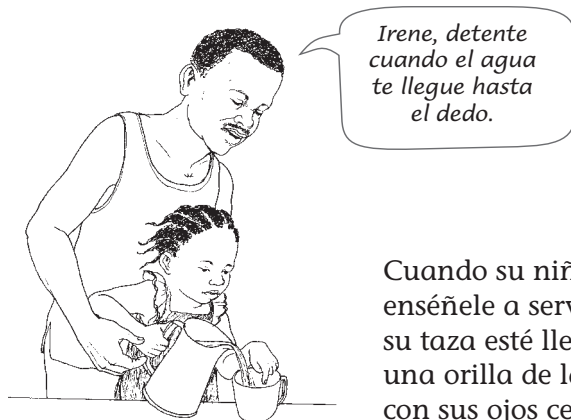


*Los frijoles están a la derecha y el arroz a la izquierda, como siempre.*

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.



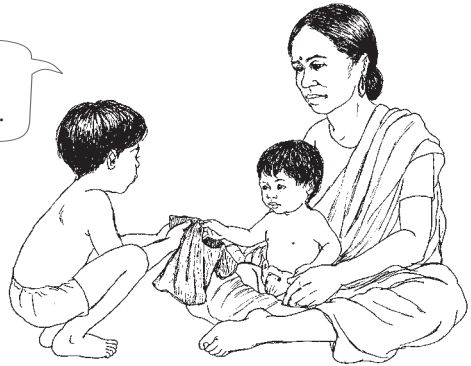
Una niña ciega aprenderá a vestirse sola más rápidamente si se viste en el mismo lugar todos los días. También ayuda que todos los miembros de la familia siempre usen el mismo nombre para la misma prenda y que den las mismas instrucciones en el mismo orden cada vez. Lo mejor es enseñarle a su niña a 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.



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, explíquela 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 empújalo 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.



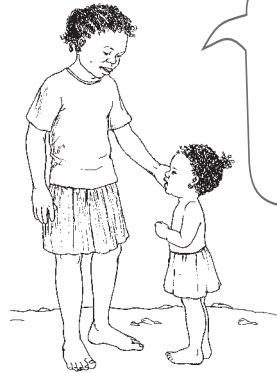
Siempre vaya a la letrina por el mismo camino para que su niña aprenda cómo llegar allí.

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.