

para
padres
con
visión

irma reveles y carlos niembro

guía de educación inicial
para niños y niñas
con discapacidad visual

0 - 2
años



incluye DVD
instruccional

© D. R. 2007 Centro de Estudios Educativos, A. C.
Av. Revolución, 1291, Campestre,
Álvaro Obregón, 01040,
México, D. F.
(0155) 55-93-57-19/www.cee.edu.mx

Escuela Mixta para el desarrollo integral
Av. Sebastián Bach, 5638, La Estancia,
Guadalajara, Jalisco.
(01333) 6-29-34-48

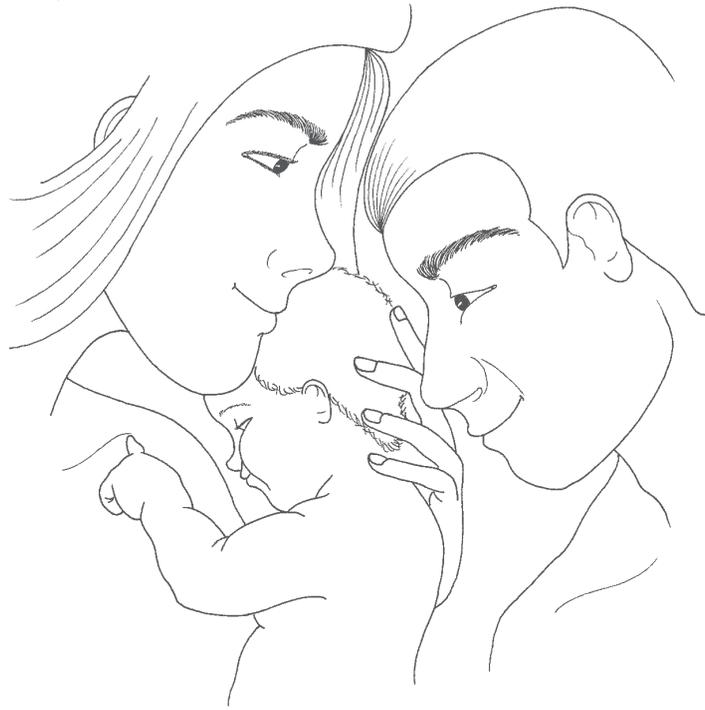
© D. R. Irma Reveles Ruiz
Carlos Niembro Acosta

Edición: Carlos Niembro Acosta
L. Mondragón
Mónica Arrona
Eliseo Ariel Brena

Ilustración: Fernando Mondragón Padilla

ISBN: 978-968-7165-81-3

Agradecemos la asesoría de Salvador Martínez, la colaboración de Laurinda Sánchez y la participación de los papás y mamás de la Helen Keller para la elaboración de esta guía.



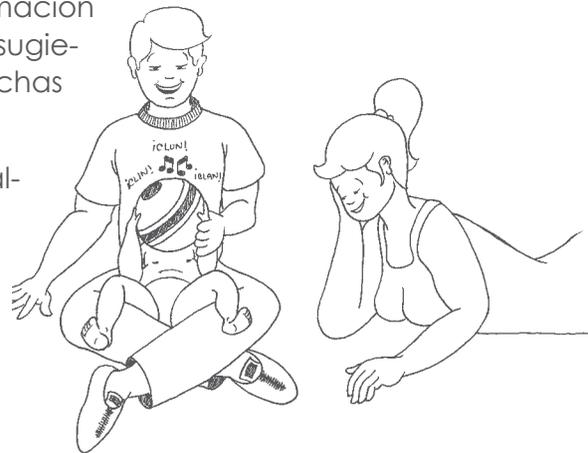
Querida Mamá y querido Papá

Querida *Mamá* y querido *Papá*:

Las personas que hicimos esta guía queremos que las niñas y los niños ciegos y con debilidad visual tengan una vida plena y feliz. A lo largo de casi 20 años de experiencia, hemos descubierto que atenderlos educativamente desde sus primeros meses de vida tiene un impacto muy positivo en su desarrollo, reduce los efectos negativos de la discapacidad visual y les brinda recursos para desenvolverse de forma autónoma. Hemos descubierto, también, que sus padres son los educadores más importantes, los que más pueden contribuir a que vivan plena y felizmente.

Por eso ponemos este material en tus manos como un apoyo para tu labor educativa. Tanto la información que contiene, como los ejercicios que en él se sugieren, son fruto del trabajo y el aprendizaje de muchas personas. Está organizado en cuatro partes:

1. **Infórmate**, donde encontrarás respuestas a algunas de las preguntas que se hacen los papás de niños y niñas con discapacidad visual. Te van a servir como una base para tomar decisiones y continuar aprendiendo sobre la realidad de tu hijo.
2. **Anímate**, donde encontrarás comentarios sobre algunas cosas que has llegado a pensar



y a sentir acerca de la discapacidad de tu hijo, así como sugerencias prácticas para aprender a manejar tus sentimientos. Te van a servir para adoptar la actitud positiva y cariñosa que tu hijo necesita.

3. *Actúa*, donde encontrarás sugerencias para estimular el desarrollo de tu hijo; están organizadas en cuatro etapas que van de los 0 a los 24 meses y en dos bloques complementarios: a) ejercicios y b) situaciones de la vida diaria. Te van a servir para convertir en acciones efectivas tus ganas de sacar adelante a tu hijo.

4. *Busca apoyos*, donde encontrarás información sobre instituciones que brindan diferentes tipos de servicios a las personas con discapacidad visual en varias ciudades de la República Mexicana. Te va a servir para hallar alternativas de atención a las diversas necesidades de tu hijo.

Por último, recuerda que ésta es sólo una guía, una orientación. Lo más importantes es que poco a poco descubras qué es lo que tu hijo necesita y vayas encontrando la manera de brindárselo. En este proceso de aprendizaje tu creatividad, intuición y amor por tu hijo juegan el papel más importante.

¡Adelante pues, tu hijo te necesita!





¡Informate!

1. ¿Podrá mi hijo salir adelante?

Probablemente es una de las tantas preguntas que te has hecho. Nosotros estamos seguros de que sí... ¡Por supuesto que saldrá adelante!, pero mucho dependerá del apoyo que le brindes.

No te culpes por tener esta inquietud. La mayoría de los papás de un niño que no ve, o que ve muy poco ha sentido miedo de que su hijo no logre valerse por sí mismo o de que no encuentre un buen trabajo; de que no llegue a formar una familia o a realizarse como persona. A veces piensan que la vida no es fácil para nadie y que lo será menos para su hijo, quien no tiene los mismos recursos que los demás para enfrentarla. En parte tienen razón, en parte no.

Tienen razón porque la vista es un sentido muy importante para el ser humano: a una persona que ve le aporta la mayor parte de la información que requiere para realizar sus actividades diarias. Gracias a ella descubre objetos que, de otra manera, sería imposible percibir, como los muy pequeños, los muy grandes o los que están lejos. Además, le sirve para saber lo que está ocurriendo a su alrededor.

En lo que no tienen razón es en pensar que la falta de una visión adecuada le impedirá valerse por sí mismo,



tener un trabajo, formar una familia o realizarse como persona. No tienen razón porque si los padres dan a su hijo los apoyos especiales que necesita, él podrá desarrollar otros recursos que compensen la falta de la vista y le permitan enfrentar la vida sin estar en desventaja.

Lo importante no es cuánto ve, sino las cosas que puede hacer con su poca o nula visión.

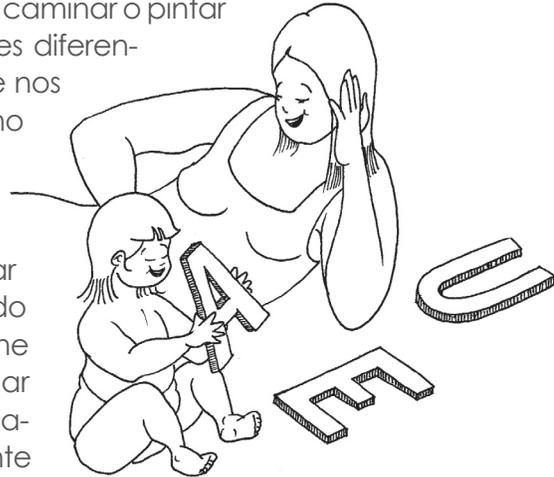
El que pueda hacer muchas cosas dependerá de la motivación y los cuidados que reciba, de las experiencias que le dejen aprendizajes y, especialmente, del afecto y aceptación que reciba de sus padres y de otras personas. Si tiene todo esto desde sus primeros meses de vida, es muy probable que sea curioso, seguro, activo, sociable, cariñoso y que tenga una buena autoestima; o sea, que se quiera a sí mismo. Ésta será la base de su éxito en la vida.

Si tienes miedo por el futuro de tu hijo

**evita preocuparte
por el mañana
y pon
manos a la obra
hoy**

2. ¿Qué es la discapacidad visual?

Antes de responder esta pregunta, es importante aclarar qué es una capacidad. Una capacidad es poder hacer algo como caminar o pintar un paisaje. Todas las personas tenemos capacidades diferentes: hay cosas que hacemos con facilidad, otras que nos resultan muy difíciles y algunas que definitivamente no podemos hacer. Pero hay algunas capacidades que son propias del ser humano y que la mayoría de las personas tenemos porque son parte de nuestra naturaleza, por ejemplo, poder ver, escuchar o controlar los movimientos de nuestras piernas y brazos. Cuando una de esas capacidades falta, está disminuida o tiene algún daño que limita a la persona o le impide actuar como otros lo hacen normalmente, entonces hablamos de discapacidad. La discapacidad generalmente es consecuencia de algún daño al cuerpo o de una falla en su desarrollo, antes de nacer, al nacer o a lo largo de la vida.



La discapacidad visual es, pues, la carencia, disminución o defecto de la vista. Debido a la discapacidad visual hay cosas que la persona no puede hacer. Pero hay muchas otras que sí puede realizar, sólo que de forma diferente del resto de las personas, con apoyos especiales. Hay dos tipos de discapacidad visual:

Ceguera: Cuando la persona no ve o no percibe la luz.

Baja visión o debilidad visual: Cuando la persona puede percibir bultos, colores y formas. Unas pueden leer grandes carteles, pero en ciertas circunstancias requieren apoyos que necesitan los ciegos en la vida cotidiana, como el uso del bastón. Otras personas alcanzan a leer textos con la letra ampliada y usan su visión casi como la usan los demás que ven normalmente.

Tal vez te parezca una clasificación muy general. Estás en lo cierto, porque existen muchas afecciones de la vista y cada una debe ser tratada de manera particular, tanto por los médicos como por los terapeutas, educadores y, por supuesto, por los padres del niño. La visión tiene tres funciones, percibir la luz, percibir los colores y percibir las formas; las distintas deficiencias visuales tienen un modo particular de afectar a una o a varias de estas tres funciones. Por eso se requieren apoyos especiales; por ejemplo, cuando se trata de baja visión, algunos niños necesitan mucha luz, mientras otros requieren estar casi en penumbra.

si quieres brindar a tu hijo los apoyos adecuados

consulta
con el doctor
qué tipo de daño tiene
y qué hacer
para compensarlo.

3. ¿Cómo puede afectar a mi hijo su discapacidad visual?

De distintas maneras, pero todas se relacionan con las posibilidades de conocer y de hacer cosas. Los sentidos son nuestras ventanas al mundo: tocando, oliendo, escuchando, viendo y probando, comenzamos a conocerlo, a actuar en él y a relacionarnos con las demás personas. La discapacidad en uno de los cinco sentidos reduce la cantidad y la variedad de las cosas que la persona puede sentir. Esto es especialmente cierto cuando se trata de la vista porque es el sentido que más información aporta a los seres humanos. Imagínate a un oso sin su olfato o a un murciélago sin sus oídos.

Un niño ciego o con debilidad visual profunda no podrá percibir directamente objetos que son muy grandes, como los barcos, ni las que son muy pequeñas, como un cristal de azúcar. Tampoco las que están muy lejos, como las estrellas, y menos las que son peligrosas, como el fuego. Además, el espacio le resultará desconocido y explorarlo implicará riesgos, porque tendrá que hacerlo con sus manos; por eso, a veces sentirá que no puede controlar el mundo que lo rodea; en esas ocasiones experimentará inseguridad, frustración, impotencia y miedo.



La falta o la disminución de las experiencias visuales y los efectos emocionales que provoca, pueden retrasar el desarrollo de tu niño, por dos razones. La primera es porque reducen su capacidad para conocer el espacio que lo rodea y cuanto menos lo conozca, menos intentará hacer cosas; por eso, los bebés ciegos suelen ser más pasivos que los bebés videntes. La segunda es porque limitan su interacción con otras personas, pues la vista es un canal muy importante de comunicación, además de que los niños videntes aprenden mucho imitando lo que ven.

si quieres reducir los efectos de la discapacidad en su desarrollo

**dale experiencias
a todos sus sentidos,
fortalece su confianza
con atención y cuidados,
inclúyelo en la familia
y muéstrale tu amor.**

4. ¿Cuándo es conveniente empezar a atender a mi hijo?

A partir de que recibas el diagnóstico médico, cuanto antes mejor. Para muchos papás esta noticia es una bomba y al principio no la aceptan. Unos se quedan paralizados, negando la situación. Otros van de doctor en doctor, esperando que alguno les diga que su hijo tendrá una vista buena. Tal vez sea tu caso, tal vez no, pero de cualquier manera es necesario que sigas las recomendaciones de los médicos. Si continúas dudando del diagnóstico del primer médico, te aconsejamos que busques una segunda opinión. Si las dos coinciden, no lo pienses más: ¡pon manos a la obra!

La atención a tu hijo no debe ser sólo médica sino también educativa, porque los doctores nada más pueden hacer que mejore o que no disminuya su visión. Recuerda que lo más importante es que tu hijo pueda hacer muchas cosas en la vida y eso dependerá de lo que aprenda desde bebé. En los primeros dos años lo principal es que aprenda a explorar, a gatear y a caminar; a comunicarse con otras personas, a compensar con los otros sentidos su falta de visión y a aprovechar la cantidad de vista que tenga, en caso de que sea débil visual. Tú puedes hacer cosas que motiven a tu hijo a aprender todo esto y a desarrollar sus capacidades. A esas cosas les llamaremos estimulación.



Hay varias razones por las que es imprescindible diagnosticar oportunamente y empezar a tratar y a estimular a los bebés con discapacidad visual lo más pronto posible:

- a) Un tratamiento médico o una intervención quirúrgica pueden hacer que mejore su visión o se retrase su deterioro. Pero es muy importante que sean realizados oportunamente, porque hay algunos daños que son degenerativos; es decir, que con el tiempo empeoran.
- b) La vista es un sentido que se desarrolla mientras más se usa. Es como los músculos que crecen y se fortalecen cuando hacemos ejercicio. Por eso, si tu hijo es débil visual lo mejor será que lo estimes pronto para fomentar el funcionamiento de su visión.
- c) Es fundamental aprovechar al máximo la visión con la que cuenta tu hijo y más aún si tiene un daño degenerativo, porque todo lo que alcance a ver le servirá mucho para su desarrollo. Imagínate que estás en una casa totalmente a oscuras y que tienes que limpiarla. ¿No sería más fácil si la hubieras visto antes?
- d) Lo mejor es que aprenda pronto a utilizar su resto de visión: a combinar la información visual con la que le proporcionan otros sentidos, para conocer lo que le rodea. Eso le permitirá desarrollar muchas capacidades más.
- e) Si es ciego, tendrá que aprender desde bebé a compensar con sus otros sentidos la falta de visión. Por ejemplo, deberá utilizar su oído y su tacto como las principales vías de aprendizaje. Y mientras más se retrase este aprendizaje, su desarrollo se hará más lento.

¡quieres que mejore su visión y sea independiente

**¡comienza ya!
haz lo que te indiquen
los especialistas
y estimúlalo
con las sugerencias
de esta guía.**

5. ¿Cómo puedo relacionarme con él si no me ve?

De muchas maneras, pero los papás de bebés ciegos a veces no se dan cuenta. Sucede que la mirada es un canal de comunicación muy fuerte, y cuando falta sienten que su hijo está aislado del mundo, pero no lo está. Él se da cuenta de la presencia de sus padres y les envía señales para comunicarse con ellos. Éstos son algunos de los mensajes que tu hijo puede enviarte:

- a) El llanto. Que puede significar hambre, sueño, dolor, incomodidad, miedo y muchas cosas más.
- b) La forma en que acomoda su cuerpo cuando lo abrazas. Si se acurruca quiere decir que se siente cómodo, seguro, querido. Si se pone duro o inquieto tal vez sea porque algo le molesta o porque no se siente atendido y cuidado.
- c) El movimiento de su cabeza, a partir del tercer mes aproximadamente. Si mueve la cabeza hacia un lado mientras le hablas, significa que te quiere escuchar mejor porque disfruta con tu voz. Lo que pasa es que los niños que no pueden ver usan uno de sus oídos como si "miraran" con él. No es que esté volteando la cara en señal de rechazo, como piensan muchos papás.
- d) La sonrisa, a partir del quinto mes aproximadamente. Es una señal muy fuerte de las cosas que le gustan y de las personas con las que se siente cómodo.



Pero seguramente tu hijo te enviará muchas más señales que éstas. Aquí tienes una primera tarea: **RECONOCER** los mensajes que te envía y **DESCUBRIR** qué está tratando de decirte. Por ejemplo, el llanto no siempre significa lo mismo y requiere mucha sensibilidad descubrir lo que está expresando. Lo mismo con los mensajes de su cuerpo, y si no estás relajado cuando lo abracés será difícil que los percibas.

Esta primera tarea es muy importante, pero falta algo más. Para que haya una verdadera comunicación es necesario que le respondas al bebé y que lo hagas de acuerdo con lo que él te esté diciendo. Por ejemplo, si llora por hambre, dándole de comer; si se acurruca, acariciándolo; si está nervioso, hablándole con dulzura. Porque si no le respondes o le respondes con un mensaje diferente, la comunicación puede perderse poco a poco. Sería como si alguien te saludara con un "buenos días" y no le dijeras nada o le contestaras diciendo "la camisa es azul". Lo más probable es que a esa persona no le quedarían ganas de seguir hablando contigo.

Ésta es la segunda tarea: **ATENDER** los mensajes de tu hijo con una respuesta **ADECUADA**. Tus respuestas le harán saber que sus mensajes son escuchados y que no está solo. Esto lo motivará a continuar comunicándose contigo y pronto aprenderá que sus acciones tienen efectos en los demás. Además, creará el vínculo afectivo que los une.

si quieres que tu hijo se sienta seguro y querido

**comúnicate con él
intensamente,
atiende sus necesidades
y exprésale tu cariño
al tocarlo y hablarle.**

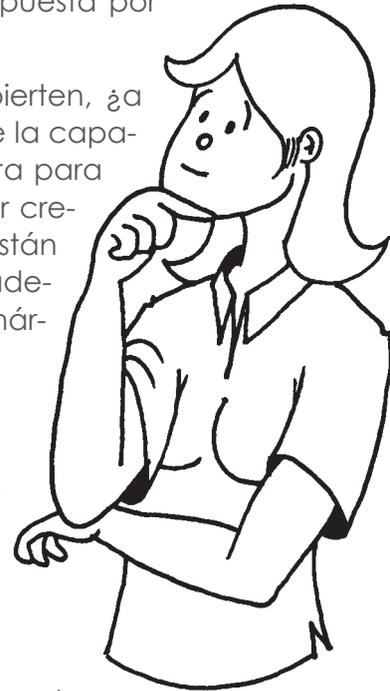
6. ¿Qué es la estimulación?

Es dar estímulos. Y un estímulo es algo que provoca una respuesta por parte de tu bebé y hace que sus capacidades despierten.

Quizá te preguntes qué significa que las capacidades despierten, ¿a poco están dormidas? Pues sí. Por ejemplo, en un frijol duerme la capacidad de convertirse en una planta. Y lo primero que necesita para despertar es agua, después necesitará tierra y luz para seguir creciendo. Con tu hijo pasa lo mismo: tiene capacidades que están dormidas y que van a despertar cuando reciba los estímulos adecuados. Adivina quién es la persona indicada para proporcionarélos... ¡Sí, principalmente tú... su mamá o su papá!

Los estímulos adecuados tienen estas características:

- a) Provocan la *respuesta esperada*, por ejemplo, que el bebé sostenga su cabeza si lo inclinas hacia adelante tomándolo de las manos.
- b) Su *frecuencia e intensidad* son suficientes. Recuerda que la plantita se va a secar si le das poca agua, pero si le das demasiada se ahogará.
- c) Son oportunos, o sea que *llegan en el momento preciso*. Cuando el bebé todavía tiene sus piernitas muy débiles no es bueno que inten-



tes ponerlo de pie, pero cuando ya se para por sí mismo no hace falta que lo estimes para que controle su cabeza.

Un desarrollo sano requiere estímulos adecuados, tanto físicos como afectivos: ruidos, caricias, silencios, risas, juegos... Y tu hijo necesita que le ayudes a compensar todos los estímulos visuales que no podrá tener por su discapacidad. Pero no te preocupes, si le das los estímulos que necesita su desarrollo será casi como el de un niño que ve. Además, tu relación con él se hará más cercana y cariñosa.

Para brindarle los estímulos adecuados tienes que ser muy observador, cariñoso y paciente. Observador para darte cuenta del desarrollo de tu hijo, de sus necesidades, de las capacidades que van despertando con la estimulación y de las que siguen dormidas. Cariñoso porque el cariño es la principal motivación para un bebé, le genera satisfacción y seguridad. Paciente porque habrá ocasiones en que no notes progresos y te sientas frustrado, impotente o desanimado; pero tranquilo. Tú también estás aprendiendo y poco a poco notarás los cambios.

si quieres estimular a tu hijo

**juega con él cada día,
acarícialo, háblale
y haz ejercicios
como los de esta guía.**

7. ¿Qué efectos tiene la estimulación adecuada?

Los efectos de la estimulación adecuada se resumen en tres palabras: un desarrollo sano. Es decir, que tu hijo tenga todas las capacidades que cualquier niño con discapacidad visual puede tener. Estimulándolo vas a lograr que aprenda y que pueda hacer muchas cosas.

En los primeros dos años, un desarrollo sano significa que poco a poco:

- a) Su cuerpo tiene fuerza y buen tono muscular, o sea que ya no está tan blandito como cuando era bebé.
- b) Controla los movimientos de su cabeza, tronco, brazos y piernas. Generalmente camina y gatea, o está a punto de lograrlo. Tiene buen equilibrio, orientación y movilidad
- c) Aprovecha sus sentidos para compensar la discapacidad visual. Identifica personas y cosas al escucharlas, tocarlas, olerlas y probarlas (las comidas, por ejemplo). Distingue algunos olores y sabores, sabe a qué pertenecen los ruidos de su ambiente y reconoce diversas texturas y consistencias.
- d) Encuentra las cosas que llaman su atención, generalmente por sus sonidos, y las explora con sus manos.



- e) Recuerda a las personas y a las cosas. También comienza a imaginar y puede mantener su atención en alguna actividad.
- f) Conoce las principales partes de su cuerpo.
- g) Se expresa diciendo frases simples y comprende las cosas que otras personas le dicen.
- h) Juega con los miembros de su familia y es sociable con otras personas.
- i) Tiene confianza en sí mismo.
- j) Realiza algunas actividades de cuidado personal y permite que los papás hagan con él las demás.

**¡manos a la obra!
que disfrutes!**



¡Anímate!

1. Mi hijo no es como esperaba

¿Has pensado esto alguna vez? Bueno, pues debes saber que pensarlo es lo más normal del mundo, porque todos los papás desean tener un hijo sano, fuerte, sonriente... un hijo con una mirada despierta. También es entendible el dolor que sientes, porque en tu corazón es como si el hijo que esperabas se hubiera muerto y sólo te quedara su recuerdo. Por eso, es necesario que vivas este duelo.

El momento más difícil para los padres de un niño ciego o débil visual es cuando reciben el diagnóstico que confirma su discapacidad. Viven esta crisis de manera diferente, pero siempre con gran angustia. Algunos incluso sienten como si el bebé no fuera su hijo y no les dan ganas de estar cerca de él. Otros pierden el apetito, el sueño y hasta se quedan sin ganas de vivir. Otros quieren estar lejos de todo y de todos, les molesta cualquier cosa y no paran de llorar. Si te identificas con algunos de estos sentimientos, no te asustes, otros papás los han sentido también y han salido adelante, con más fuerza y sabiduría que antes.

Mientras los papás sufren por el bebé que no tuvieron, el bebé real, el que sí nació, está necesitando de ellos. Necesita que le den de comer, que lo tengan calentito, limpio, cómodo... Necesita el amor de



sus padres, esto es lo más importante. Él no se da cuenta de su discapacidad visual, él no piensa en su futuro, ni en lo que van a decir las demás personas. Lo único que quiere es sentirse bien, cuidado y querido. Si sus padres no le hacen caso, sentirá que el mundo no es un lugar agradable, cálido, interesante, placentero... y poco a poco se irá encerrando en sí mismo.

A muchos papás les gustaría sacar adelante a su hijo con discapacidad, pero a veces no tienen la fuerza necesaria para hacerlo porque están muy deprimidos. Lo mejor que pueden hacer es dejar que sus sentimientos fluyan, que salgan: llorar, enojarse, estar tristes, tener miedo y muchas otras cosas, porque los sentimientos son como el agua, que cuando no fluye se estanca. Y si los sentimientos se estancan, hacen daño a la persona, la echan a perder por dentro. En cambio, si el papá y la mamá del niño dejan que sus sentimientos salgan, poco a poco el dolor por el hijo perdido irá disminuyendo y el amor por su hijo real irá creciendo.

si quieres que el dolor no te impida actuar en favor de tu hijo

**habla con otras personas,
date tiempo a solas,
no te refugies en el trabajo
y ten confianza:
podrás manejar tu dolor.**

2. Siento que mi vida es un desastre

Es muy frecuente que los padres sientan esto. Tener un hijo con discapacidad es algo que cambia la vida de la familia completa, sobre todo la de ellos mismos, por los desajustes emocionales que les provoca la situación. Aparecen sentimientos como la culpa, la rabia, la indiferencia, el miedo, la angustia, el desánimo, la desesperación o la frustración, y hacen un remolino con sus vidas, porque se convierten en actitudes negativas que afectan mucho a la dinámica familiar y a la persona misma.

Tal vez estás pasando por una etapa en la que todo parece ir de mal en peor y piensas que no vas a salir de ella. Pero ten calma, no hay mal que dure cien años. Lo importante es que comiences a hacer cosas que te ayuden a darle un nuevo orden a tu vida y a trabajar por el bien de tu hijo:

Conoce la situación, infórmate con doctores y educadores sobre la problemática y su tratamiento adecuado. Si la explicación te deja tranquilo y notas cambios positivos en tu hijo, entonces es buena. Si no, es recomendable que busques otra opinión.

Vive el presente y actúa ahora, el hubiera no existe y nadie controla el futuro. Tu hijo necesita apoyo cada día y cada día irán cambiando las cosas que necesite para desarrollarse sanamente.



Ponte en sus zapatos y descubre las necesidades y las capacidades de tu hijo. Imagínate que eres él y piensa cómo quisieras que te trataran ¿Con cuidado, con paciencia, con confianza, con cariño? Pues procura tratarlo así.

Fíjate en lo que puede hacer, date cuenta de que es una persona con capacidades y limitaciones, como todas las demás. Dirige tus acciones de apoyo siempre a desarrollar sus capacidades y a que aprenda todo lo que pueda aprender.

Reconoce los cambios positivos que han ocurrido en tu vida familiar desde que tu hijo nació. Vas a sentir que la discapacidad de tu hijo es una invitación constante a ser mejor papá o mamá, a estar unido con tu pareja y a tener una familia solidaria.

Apóyate en tu gente, porque este proceso es más difícil si lo vives solo. Pide ayuda para cuidar al niño, busca a alguien que te escuche cuando necesites hablar, comparte con tu pareja las responsabilidades. Pronto te sentirás fuerte y acompañado para enfrentar las dificultades.

Ama a tu hijo, no trates de evitar el dolor que te causa su discapacidad. En el fondo de ese dolor está el amor que sientes por él. Cuando lo descubras este amor fluirá espontáneamente.

si quieres salir de esta etapa de desorganización personal y familiar

**ten paciencia,
considera otros
puntos de vista
y resuelve
los conflictos,
uno por uno.**

3. Pienso que las crisis nunca van a terminar

Es cierto, la adaptación nunca es definitiva porque en la vida siempre se van a presentar nuevas situaciones que hacen que los padres vuelvan a sentir dolor por la discapacidad de su hijo. Por ejemplo, cuando nacen otros bebés en la familia o si le diagnostican otros daños además del visual, cuando comienza a dar pasos o cuando asiste por primera vez a una guardería. En todas estas situaciones los padres vuelven a vivir los sentimientos que sufrieron al principio.

Pero lo bueno es que los papás cada vez son más fuertes y saben cómo manejar sus emociones. Algo que les ayuda mucho es reconocer los logros de su hijo y darles más importancia que a sus limitaciones. También les ayuda saber qué hacer durante sus crisis emocionales. Aquí te sugerimos el siguiente ejercicio:

1. Haz *contacto* con la emoción, identifica en qué partes del cuerpo se manifiesta y siente de qué manera lo hace: opresión, dolor de estómago, sensación de asfixia, vértigo, entre muchas otras formas.
2. Mientras respiras profundamente, *imagina* cuál es el color de la emoción, su forma, su textura, su olor, su sabor, su peso, su consistencia, su tamaño.
3. *Dale nombre* a lo que sientes: "tengo miedo de que se lastime al caminar", por ejemplo.



4. *Identifica* las ideas que están tras el sentimiento: “no podrá hacerlo solo, porque es muy frágil...”.
5. *Cuestiona* esas ideas: ¿realmente es tan frágil?, ¿acaso los niños que ven no se caen cuando están aprendiendo a caminar?, ¿qué daño real puede hacerse si se cae?
6. *Decide y actúa*: “voy a dejar que camine, pero quitaré las cosas con las que puede lastimarse”.
7. *Recupera* lo que aprendiste: “mi hijo puede hacer muchas cosas solo, pero también necesita que esté pendiente de él.”

El ejemplo de los miedos que sienten los papás cuando su hijo comienza a caminar es muy simple, aunque muchos otros sentimientos y situaciones no lo son. Ejercitarte en esta práctica te permitirá aprender a trabajarlos y a resolver mejor las crisis, pues aunque nunca terminan, a veces puedes evitar que se presenten:

1. Identifica *cuáles son los sentimientos* que te cuesta más trabajo manejar.
2. Descubre en *qué situaciones* se presentan esos sentimientos.
3. *Evita involucrarte* en las situaciones que te provocan esos sentimientos.
4. Encuentra *los pensamientos* que se asocian a esos sentimientos.
5. *Detén esos pensamientos* cuando estén llegando a tu cabeza.

si quieres encaminar a tu familia hacia una adaptación adecuada

**enfrenta las crisis,
pero si se agudizan
y desgastan a tu familia
busca ayuda profesional.**

4. Tengo que hacer las cosas por mi hijo, él no puede

Algunos papás creen que su hijo sufre mucho y se sienten responsables, como si la discapacidad del niño fuera su culpa. Entonces, buscan la manera de hacerle la vida más fácil y se ponen a resolverle hasta las cosas que él podría hacer solito. Hay otros papás que también actúan así, pero por otras razones: unos no tienen paciencia para dejar que haga las cosas a su propio ritmo y prefieren hacerlas ellos; otros no quieren que haga nada porque les da miedo que se lastime. Esta actitud se llama **sobreprotección**.

El problema con la sobreprotección es que reduce los estímulos que el bebé necesita para desarrollar sus propias capacidades. Es como si a una plantita le damos poca agua y poca luz por temor a que se pudra o se queme. Un bebé no se seca, pero si sus padres lo sobreprotegen su discapacidad se hará más grande, porque, además de no ver, habrá muchas cosas que no podrá hacer, pues nunca las aprendió ni desarrolló sus capacidades. No tuvo necesidad de ello.



Ocúpate de sus necesidades cotidianas. Dale de comer a sus horas, manténlo limpio, cómodo, mantente al pendiente de su salud en general y sigue las indicaciones de los médicos.

Evita separarte de él por varios días. Si no es posible, porque lo tienen que operar o por otras razones, dale mucho cariño cuando vuelvan a

reunirse y explícale con ternura por qué se separaron, aunque no entienda tus palabras.

Reduce los riesgos. En lugar de evitar que haga cosas por sí mismo, mantente alerta para que no se haga daño. Por ejemplo, aléjalo de las cosas y de los lugares peligrosos: las cosas pequeñas con las que se puede ahogar si se las mete en la boca, las esquinas de los muebles con las que se puede golpear o las escaleras por las que se puede caer.

Avísale cuando vayas a hacer algo con él. Si lo vas a cargar, a cambiar de ropa, a dar de comer o a bañar, acarícialo primero, háblale suavemente y dile lo que vas a hacer. Esto es para que no lo tomes por sorpresa y se asuste. Recuerda que él no te ve y no tiene manera de adivinar lo que va a pasar.

si quieres dejar de sentir culpa, impaciencia o temor

**cuídalo,
no lo sobreprotejas.
para que se desarrolle
necesita experimentar
¡no lo limites!**

5. En realidad mi hijo es como cualquier niño

Mientras unos papás sobreprotegen a su hijo, otros minimizan la situación y creen que su niño no tiene necesidades especiales: quieren que haga las mismas cosas que hacen los niños que ven y lo tratan como los padres de esos. Esta actitud se llama negación y puede tener varias causas. Por ejemplo, que en el fondo no acepten a su hijo real y sigan deseando al hijo que esperaban; o que sientan una gran culpa por la discapacidad de su hijo y busquen reducir el daño para aliviar sus propias penas.

La negación es un problema porque el bebé no recibe los cuidados y estímulos especiales que requiere por su discapacidad, y esto limita su desarrollo. También porque las exigencias de sus padres lo van a estresar, ya que serán demasiado para él, que no tiene las capacidades suficientes para satisfacerlas, y eso le hará sentir que no es el hijo que sus papás hubieran deseado tener.

Si sientes que estás negando la discapacidad de tu hijo porque esperas que actúe como un niño que ve normalmente, porque no lo tratas de acuerdo con el daño que sufre o porque evitas las situaciones que ponen en evidencia su discapacidad, es necesario que cambies esta actitud. En lugar de negar en tu cabeza la situación, actúa para mejorarla en los hechos:

Desarrolla sus otros sentidos, aprovecha cualquier situación con tu bebé para que toque, huela, escuche, saboree; que sienta las cosas y que éstas despierten su interés, que le resulten agradables.



Desarrolla su resto de visión (si es débil visual), dale los apoyos que necesite para ver y procura que vea lo más posible: la vista es como los músculos, se fortalece cuanto más se ejercita.

Desarrolla su capacidad de conocer y de actuar, ponlo en situaciones que desafíen sus capacidades. Que sean más complejas que las que haya realizado antes, pero no al grado de que no logre hacerlas.

Háblale mucho, descríbele a las personas, las cosas, las situaciones, para que poco a poco las asocie con las palabras y vaya desarrollando su lenguaje. Enfatiza la entonación, para que más adelante identifique estados de ánimo, actitudes y situaciones, según la manera en que hablan las personas.

Inclúyelo en la vida familiar, que esté presente en las actividades cotidianas y en los eventos especiales y que posteriormente participe, para que sienta aceptación, pertenencia y confianza.

Juega con él, eso despertará su interés en la actividad y hará que la disfrute. Además, se sentirá aceptado y querido al compartir momentos agradables con sus padres y hermanos.

si quieres que tu hijo se desenvuelva como un niño que ve normalmente

**estimúlalo,
no niegues su discapacidad.
lo importante es que pueda
hacer cosas por sí mismo
y esto depende de su
desarrollo y aprendizaje**

6. Este niño es mi desgracia

Muchos papás, en sus crisis emocionales más fuertes, han llegado a sentir que no quieren a su hijo y a desear no haberlo tenido. A veces dejan de atenderlo y se molestan por cualquier cosa que tenga que ver con él. Esta actitud se llama **rechazo** y no siempre se nota, porque se disfraza de sacrificio y preocupación: a veces los padres hacen todo por su hijo, abnegadamente, pero de pronto explotan y lo tratan mal. Varias son las razones del rechazo. Por ejemplo, que los padres no acepten la discapacidad de su hijo y la vivan como un castigo, que se sientan impotentes frente a ella porque no saben qué hacer, que les dé vergüenza lo que otros van a pensar o que no encuentren sentido a la discapacidad.



El problema con el rechazo es que el bebé lo nota y siente que no es querido por sus padres. Como consecuencia, no desarrolla sentimientos de pertenencia y seguridad, sus repuestas sociales son agresivas y se aísla del mundo, pues le resulta doloroso. El rechazo puede provocarle profundos trastornos de personalidad.

Si sientes que estás rechazando a tu hijo porque le tienes poca paciencia, lo maltratas o te molestan las responsabilidades que tienes con él, es necesario que cambies esta actitud. Esto te puede ayudar:

Pregúntate qué es lo que rechazas: a tu hijo o a su discapacidad. Muchos papás que sentían rechazo se dieron cuenta de que, en el fondo, su rechazo era hacia la discapacidad. Descubrieron el amor que tenían por su hijo y comenzaron a luchar para combatir la discapacidad para que ésta no lo afectara más.

Platica con otros papás que están en tu situación. Escuchándolos te vas a dar cuenta de que no es un castigo, de que a muchas personas también les sucede lo mismo que a ti y de que han salido adelante. Incluso te darás cuenta de todas las cosas buenas que han recibido de su hijo.

Aprende a enfrentar la discapacidad. Si no sabes qué hacer con tu hijo y te sientes impotente, infórmate, sigue algunas recomendaciones de esta guía, sé creativo y haz otras cosas que se te ocurran. Pronto vas a ser una mamá o un papá con más recursos para abordar los efectos de la discapacidad y vas a sentirte satisfecho.

Reconoce que la vergüenza es problema tuyo. Si te afecta que las personas hablen mal de ti o de tu hijo es porque tú lo permites. A veces ni siquiera se fijan en él y tú sientes que lo critican. Entonces, cuando sientas vergüenza no culpes a nadie, ni trates de desquitarte, mejor ponte a pensar qué es lo que pasa contigo.



Dale sentido a la discapacidad. Reconoce los cambios positivos que han ocurrido en tu vida y en tu familia desde la llegada de tu hijo, y piensa que la vida te ha dado una oportunidad para crecer y mejorar.

A veces el rechazo es pasajero, viene con las crisis emocionales. Pero si sospechas que esta actitud está durando mucho tiempo, busca apoyo profesional o de alguien con experiencia en ayudar a otros a trabajar sus emociones. Si no puedes evitar rechazarlo, deja que otra persona atienda a tu hijo, al menos por un tiempo, porque él necesita mucho afecto:

Ser acariciado. El contacto físico es el canal más importante de comunicación y es una fuente enorme de experiencias placenteras que le ayudarán a descubrir su cuerpo.

Que le hablen con cariño. Con un tono cálido, suave y dulce y con un volumen modulado, porque la forma de hablar dice más que las palabras.

Que le tengan paciencia. Tener el tiempo que necesita en cada una de las cosas que hace y que nadie lo presione para que haga lo que aún no puede hacer. Necesita apoyo para lograrlas poco a poco.

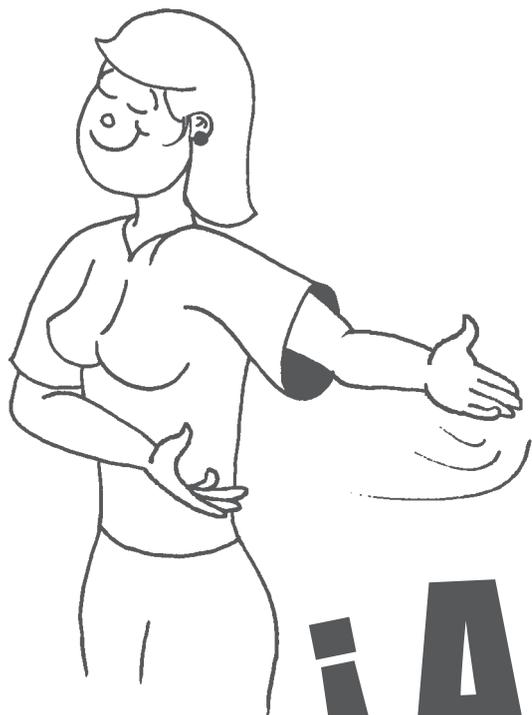


Que le festejen sus logros. Que le aplaudan y se emocionen cuando hace algo nuevo, ser abrazado y besado. En consecuencia, pronto va a intentar hacer más cosas para provocar este tipo de reacciones que tanto le gustan.

Sentir consuelo. Cuando algo le molesta o le duele, escuchar que le hablan con cariño, sentir que lo acarician, que le dan de comer o lo duermen, hará que disminuya su malestar.

si quieres que tu hijo se sienta querido y seguro de sí mismo

**no lo rechaces,
tu coraje no es con él,
es con la discapacidad.
si tu sentir no cambia
deja que alguien más
lo atienda.**



¡Actúa!

Ahora que ya sabes...

...qué es la estimulación y estás convencido de los beneficios que puede tener en el desarrollo de tu hijo, es el momento de pasar a las cosas prácticas. A continuación te presentamos los ejercicios y las sugerencias que puedes hacer para estimularlo. Están organizados en cuatro etapas:

Primera etapa: 0 a 6 meses

Segunda etapa: 6 a 12 meses

Tercera etapa: 12 a 18 meses

Cuarta etapa: 18 a 24 meses

En cada una de estas etapas los bebés aprenden y desarrollan capacidades diferentes. Sin embargo, es probable que tu bebé pueda hacer algunas cosas muy pronto y en otras se tarde más. Si las hace muy pronto, continúa con las sugerencias de la siguiente etapa. Si se tarda, dale tiempo y sigue haciendo los ejercicios, aunque éstos sean de la etapa anterior. Por eso, es muy importante que pongas mucha atención en cómo se va dando su desarrollo.

Las capacidades cuyo desarrollo buscamos estimular con estos ejercicios y sugerencias están agrupadas en: psicomotrices, sensoperceptivas, cog-

nitivas, socioafectivas, comunicativas y de cuidado personal. Cuando un ejercicio estimule alguna o varias de estas capacidades, para que se desarrolle de acuerdo con la edad del bebé, aparecerá uno o varios de los siguientes dibujitos:



Psicomotriz: toda las capacidades relacionadas con el control de los movimientos de su cuerpo y de su desplazamiento por el espacio.



Sensoperceptivas: todas las capacidades relacionadas con el aprovechamiento óptimo de sus sentidos, incluyendo la vista en el caso de los niños débiles visuales.



Cognitivas: todas las capacidades del pensamiento como la memoria, la imaginación y la inteligencia, muy ligadas en estas edades al conocimiento y manipulación de cosas concretas.



Socioafectivas: todas las capacidades que necesita para participar en la vida de su familia y sentirse incluido.



Comunicativas: todas las capacidades que le permiten expresarse y saber qué es lo que otras personas quieren decirle.



Cuidado personal: todas aquellas capacidades relacionadas con las actividades de la vida diaria: comer, bañarse, ir al baño, vestirse, etcétera.

Para sacarle más jugo a los ejercicios:

- Hazlos como si fueran un juego y, mientras los haces, háblale y tócalo con cariño.
- Aprovecha los mejores momentos de ambos para hacerlos; serán más significativos cuando los dos estén de buen ánimo.
- Algunos ejercicios no le van a gustar al primer intento. Trata poco a poco y en algunos días los hará con gusto.
- Festéjalo con abrazos, besos, aplausos o felicitaciones cada vez que haga bien algún ejercicio.

Frecuencia y grado de complejidad:

- Dedicar alrededor de 30 minutos cada tercer día a realizar ejercicios de estimulación con tu hijo.
- Realiza varios ejercicios cada vez y procura que los seis grupos de capacidades sean atendidos cada semana.
- Comienza con los ejercicios más sencillos y cuando los haga fácilmente ve cambiándolos por otros más complejos: disminuye la frecuencia del ejercicio que ya domina y poco a poco introduce el nuevo.
- Cubre en cada etapa todos los ejercicios. Si logró dominarlos antes de que termine la etapa, continúa con los ejercicios de la siguiente; si pasó la etapa y aún no domina algunos ejercicios, sigue reali-

zándolos en la siguiente etapa, combinándolos con los nuevos.

- Haz las sugerencias para la vida diaria cada vez que la situación te lo permita, se trata de que las adoptes como tu modo cotidiano de actuar.

Importante



Cuando encuentres este icono, el ejercicio está ilustrado también en video.



Cuando encuentres este icono, pon música o cántale y haz los ejercicios al ritmo.



1ª etapa: 0 - 6 meses

Si tu bebé tiene la posibilidad y ha sido estimulado en esta etapa, logrará:

- Sostener y controlar el movimiento de su cabeza.
- Girar de boca arriba a boca abajo.
- Reconocer y comunicarse con su madre.
- Jugar con sus manos.
- Descubrir objetos cercanos que hacen ruido.
- Mover la cabeza para escuchar mejor los sonidos.

Ejercicios para estimular su desarrollo



Háblale con dulzura, cerca de su carita



Cargándolo. Toma sus manos con la mano que te queda libre y haz que toque tu cara, tu cabello, tus oídos. Háblale dulce y suavemente; dile que eres su mamá o su papá, dile tu nombre y el suyo; dile que es tu hija o hijo, que lo amas. Mientras lo haces, pon sus manos sobre tus labios para que sienta el movimiento y las vibraciones.





Dale un masaje de amor



Comienza con sus piecitos

Acostado en la cama y boca arriba. Toma sus pies con ambas manos. Mueve los dedos pulgares circularmente, ejerciendo una ligera presión sobre las plantas. Primero hacia fuera y después hacia adentro.

Ocho repeticiones en cada dirección y con cada pie.

Al terminar, juega con sus deditos, jalándolos hacia arriba cuidadosamente.

Flexiona y estira sus piernas

En la cama y en esa misma posición. Toma sus tobillos y, con suavidad, junta sus rodillas al centro para cerrar el arco que todos los bebés forman con sus piernas. Empuja desde sus tobillos y flexiona sus rodillas para que las lleve hacia su pecho, después estíralas nuevamente para llegar a la posición inicial.

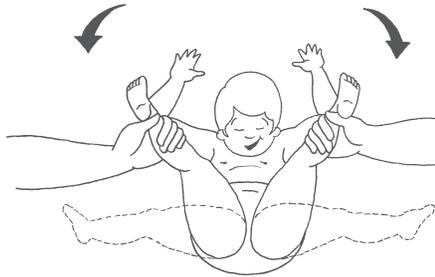
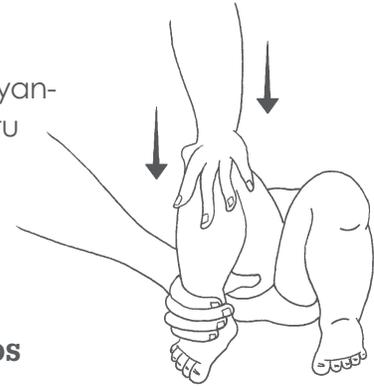
Ocho repeticiones.



Flexiona sus piernas y presiona sus rodillas hacia abajo

Acostado en la cama y boca arriba. Flexiona su pierna derecha apoyando la planta del pie en la superficie de la cama. Con la palma de tu mano, presiona hacia abajo desde su rodilla, como dando suaves golpecitos lentamente. Haz lo mismo con la otra pierna.

Ocho repeticiones.



Mueve sus piernas en círculos

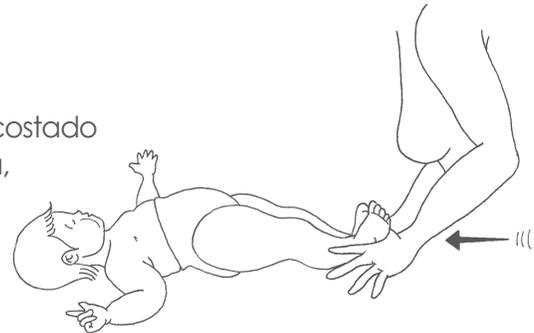
Todavía acostado y con sus tobillos en tus manos, flexiona ambas piernas y haz con ellas movimientos circulares hacia fuera.

Ocho repeticiones.

Empuja sus piernas hacia su cintura

Sin flexionar sus rodillas. Toma sus tobillos mientras está acostado boca arriba y sus piernas alineadas, empuja hacia su cintura, como dando suaves golpecitos lentamente.

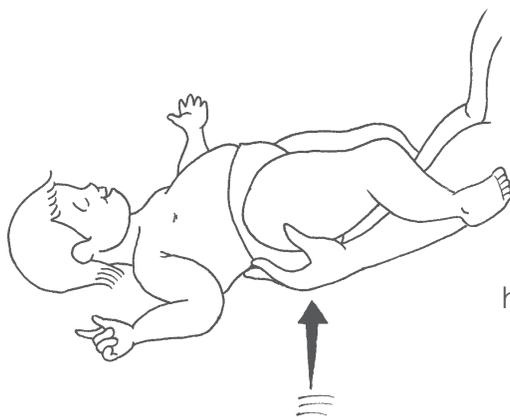
Ocho repeticiones.



Mueve su cadera hacia ambos lados

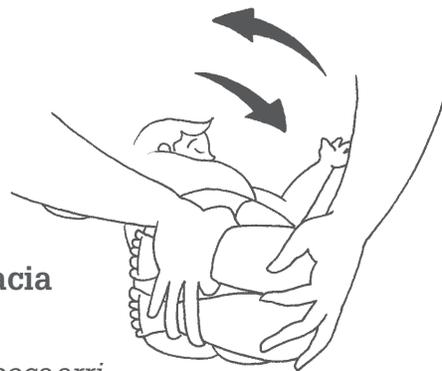
En la misma posición y con sus tobillos en tus manos. Flexiona sus piernas y muévelo hacia la izquierda, luego hacia la derecha, para que gire su cadera.

Ocho repeticiones



Mueve su cadera hacia arriba

Acostado en la cama y boca arriba. Mete tus manos de bajo de su cadera, por ambos lados y dale pequeños empujoncitos hacia arriba, como si lo levantarás. Al terminar, hazle cosquillas o un cariño.



Siguen sus manitas

Acostado en la cama y boca arriba. Toma sus manos con las tuyas. Mueve tus dedos pulgares circularmente, primero hacia afuera y después hacia dentro, ejerciendo una ligera presión sobre las palmas.

Ocho repeticiones en cada dirección y con cada mano.

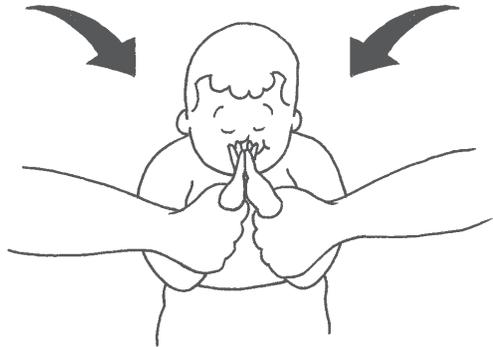
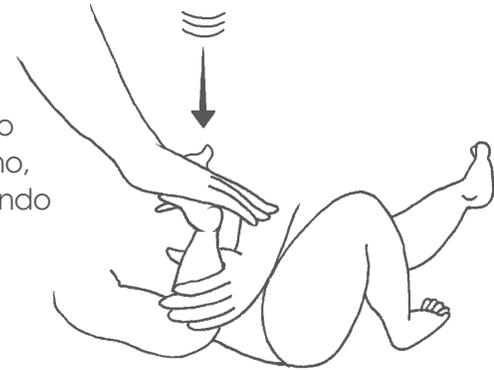
Al terminar, juega con sus deditos, jalándolos hacia arriba cuidadosamente.



Flexiona sus brazos y presiona sus palmas hacia abajo

Todavía acostado y boca arriba. Flexiona su brazo derecho apoyando el codo en la superficie de la cama y, con tu mano, presiona hacia abajo desde la palma de la suya, como dando suaves golpecitos lentamente. Después cambia de brazo.

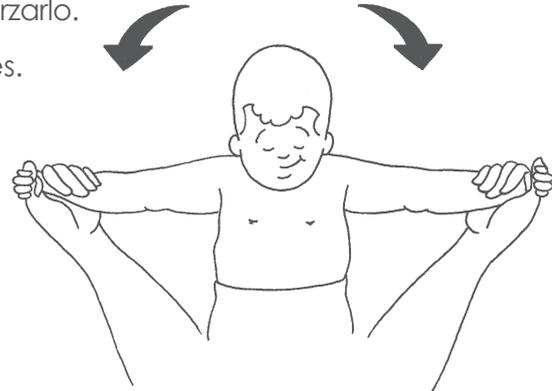
Ocho repeticiones con cada brazo.



Abre y cierra sus brazos

En esa misma posición, toma sus manos y llévalas suavemente hacia su pecho. Después, sepáralas enérgicamente para que extienda sus brazos hasta donde pueda, pero sin forzarlo.

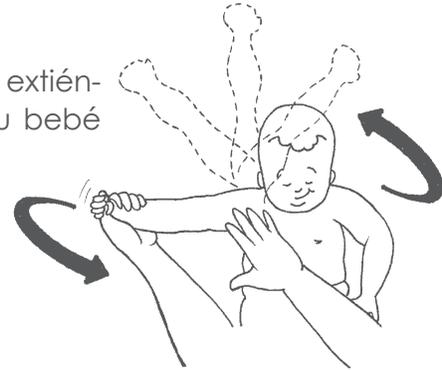
Ocho repeticiones.



Mueve sus brazos en círculos

Acostado en la cama y boca arriba. Toma su brazo derecho, extiéndelo y haz movimientos circulares con la amplitud que tu bebé pueda dar sin forzarse. Primero hacia fuera y luego hacia dentro. Luego cambia al brazo izquierdo.

Ocho repeticiones en cada dirección y con cada brazo.



Acaricia su espalda

En esa misma posición. Mete tus manos entre su espalda y la cama, y dale un vigoroso masaje con tus dedos a través de toda la espalda, desde la cintura hasta el cuello, mientras lo atraes hacia a ti.



Mueve su cabecita

Acostado en la cama y boca arriba, toma con ambas manos su cabecita. Muévela con suavidad y lentamente hacia adelante y hacia atrás (como si dijera que sí), después girando hacia un lado y hacia el otro (como si dijera que no). Ocho repeticiones.



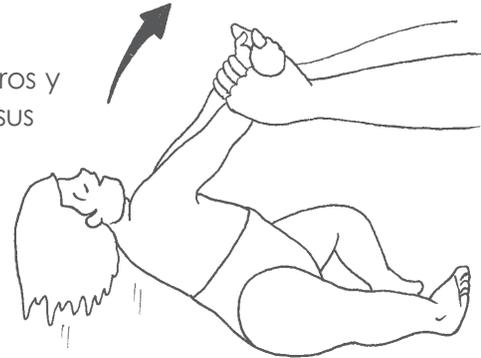


Despega su cabecita de la cama



Acostado en la cama y boca arriba. Acariciando sus hombros y brazos, llega hasta sus manos y coloca tus pulgares en sus palmas. Espera a que los presione y jálalo suavemente hacia a ti, separando su cabeza de la cama unos 10 o 15 cm. Con lentitud, acuéstalo de nuevo.

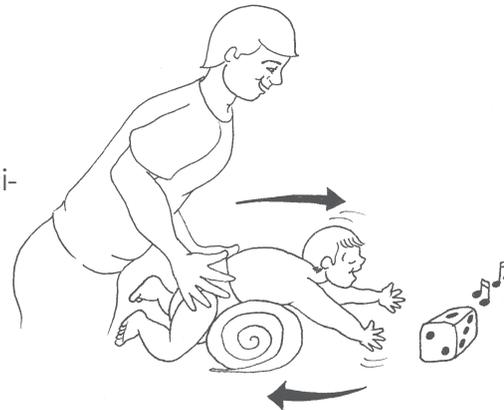
Cuatro repeticiones al principio. Después, conforme vaya fortaleciendo el cuello aumenta la cantidad hasta llegar a ocho repeticiones.



Balancéalo en un cilindro



En el piso. Enrollando una cobija o un cojín, haz un cilindro de unos 20 cm de altura. Coloca al bebé boca abajo sobre el cilindro a la altura de su pecho, para que sus piernas y su cabeza estén libres. Luego balancéalo con suavidad hacia delante y hacia atrás. Pon un objeto sonoro frente a él para empezar a despertar su atención.



Sugerencias para estimular su desarrollo en las situaciones de la vida diaria

Muchas de las cosas que haces todos los días con tu bebé, como bañarlo o darle de comer, te brindan valiosas oportunidades para estimular su desarrollo. Si las aprovechas, tendrán un efecto muy positivo porque complementarás la acción de los ejercicios. Para esta etapa, te sugerimos:



En tu trato cotidiano

Recuerda que tu hijo necesita escuchar tu voz, oler tu aroma, sentir tu piel o tocar las diferentes partes de tu cuerpo para conocerte. Por eso te aconsejamos no cambiar de perfume o de jabón, bañarte con él, tenerlo en brazos, acariciarlo y hablarle mucho.

Cuando lo despiertes en la mañana o después de sus siestas:



Besa y acaricia su cuerpo, hablándole dulcemente para que esté contento de despertar con un estímulo agradable. Hazle cosquillas en las plantas de los pies, en sus manitas, dale pellizquitos.



Estando todavía acostado y boca arriba, háblale dulcemente frente a sus ojos, pero no muy cerca, y muévete lentamente ha-



cia uno de los lados de su cabeza y después hacia el otro. Si gira la cabeza hacia un lado, roza suavemente la parte opuesta de la nuca para que voltee hacia el otro lado. También puedes hacer este ejercicio con algún objeto sonoro.



Cuando lo bañes

Antes de introducirlo al agua, deja que la toque con sus pies y que juegue. Después que la sienta con sus manitas y que chapotee. Por último siéntalo y acerca el jabón a sus manos para que lo toque y a su cara para que lo huela, anímalo para que siga jugando con el agua. Descríbele lo que está sintiendo, la temperatura del agua, los contactos en su piel, lo seco y lo mojado, los olores, el aire; dile que quedó muy guapo, muy limpio y que huele rico.



Cuando lo cambies de ropa

Al vestirlo, dale indicaciones como si fuera a ponerse)) la ropa solo, por ejemplo "mete tu piecito en el calcetín...", y así con cada prenda. Haz lo mismo cuando le quites la ropa, además, anímalo a que la jale con sus manitas.



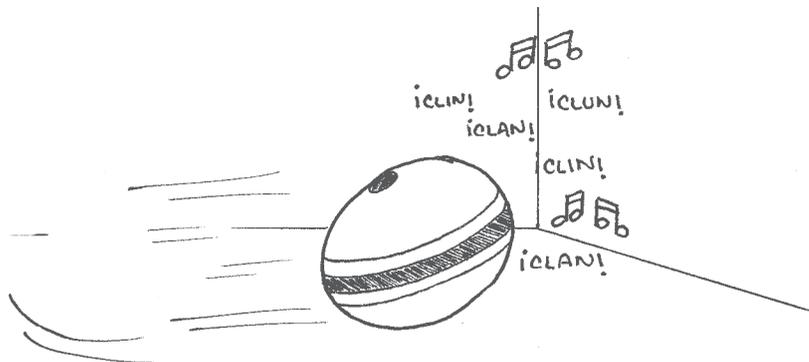


Cuando le des de comer

En el momento en que lo creas conveniente, dale otros alimentos además de leche para que comience a descubrir diferentes sabores, olores, texturas y consistencias. Dile el nombre de lo que está comiendo y que está muy rico; además, permite que lo huela y que lo toque con sus manitas.



Realiza algunos sonidos relacionados con los alimentos, por ejemplo agita el biberón, dale golpecitos al plato con la cuchara o haz ruiditos con tu boca, mientras dices "¡ja comer!". Procura que esos sonidos siempre sean los mismos para que se familiarice con ellos.



2ª etapa: 6-12 meses

Si tu bebé tiene la posibilidad, y ha sido estimulado en esta etapa, logrará:

- Moverse en su espacio cercano, girar de boca arriba a boca abajo y arrastrarse.
- Mantenerse sentado.
- Reconocer a sus padres y parientes cercanos, así como distinguir a los extraños.
- Jugar con sus manos, sus pies y con las partes del cuerpo de sus padres y hermanos.
- Manipular objetos con las manos.
- Poner atención en los ruidos.
- Moverse hacia los objetos cercanos cuyo sonido despierta su interés y tratar de agarrarlos.

Ejercicios para estimular su desarrollo adecuado

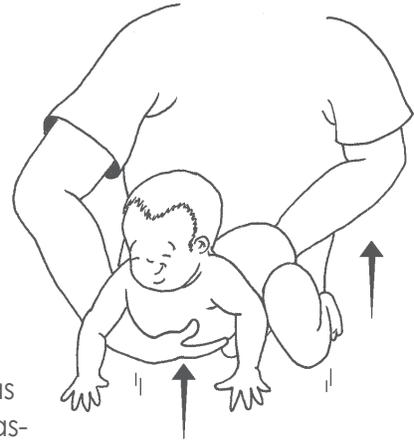


Ponlo en posición de ganeo

En una mesa o en el piso, pero sobre una cobija o colchoneta. Estando boca abajo, mete la mano bajo la parte inferior de su pecho y levántalo entre 15 y 20 cm, para estimular la posición del ganeo. Luego vuelve a bajarlo.

Ocho repeticiones.

Cuando logre sostenerse en sus rodillas y codos, levántalo más para que se apoye con ambas manos. Realiza este ejercicio hasta que él solito adopte la posición de ganeo.



Mécelo en posición de ganeo



Sobre la colchoneta o cobija. En esa posición de ganeo y sostenido desde su pecho, mécelo hacia delante y hacia atrás, lentamente y con firmeza.

Ocho repeticiones.

Realiza este ejercicio hasta que comience a gatear.





Empújalo para que se arrastre



En posición de gateo, junta sus tobillos y presiona hacia su cadera desde las plantas de sus pies. Mantén firmes tus manos, poco a poco las irá empujando y esto hará que se arrastre hacia delante.



Gíralo para ambos lados



Acuéstalo boca arriba sobre la cama y flexiona su pierna derecha. Después empújalo suavemente desde su cadera hacia el lado izquierdo para que gire a posición boca abajo y continúa empujándolo para que regrese a la posición boca arriba. Se trata de que rueda. Cuando haya girado totalmente, toma la pierna izquierda y haz lo mismo para que ruede hacia el lado derecho. Procura que el brazo contrario a la pierna flexionada esté pegado al cuerpo para que no se lastime.



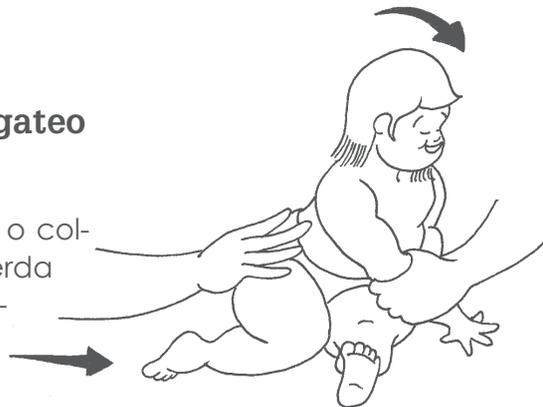
Cuatro giros de cada lado, alternándolos

Poco a poco ve reduciendo la fuerza de tu empuje para que él haga un mayor esfuerzo por girar. Realiza este ejercicio hasta que gire por sí mismo.



Llévalo de sentado a la posición de gateo

En una mesa o en el piso, pero sobre una cobija o colchoneta. Sienta al bebé, apoya su mano izquierda sobre el suelo y gíralo hacia la izquierda: 1) impúlsalo tomando su brazo derecho y apoyando esa mano del lado izquierdo, cruzando por encima



de sus piernas; 2) empújalo desde la cadera, para que termine el giro en la posición de gateo. Regrésalo a la posición de sentado haciendo el movimiento contrario. Después realiza el ejercicio girando hacia el lado derecho. Cuatro giros de cada lado, alternándolos.

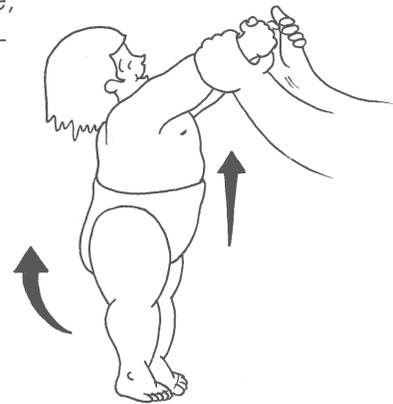
Poco a poco ve reduciendo la fuerza de tu empuje para que él haga un mayor esfuerzo por girar. Realiza este ejercicio hasta que gire por sí mismo.



Llévalo de acostado a la posición de pie

En la cama y boca arriba. Pon tus pulgares entre sus manitas y, cuando los presione, ve levantándolo poco a poco hasta llegar a la posición de sentado. Luego, con suavidad, vuelve a acostarlo.

Cuando domine este movimiento, intenta llevarlo hasta la posición de pie. En esta etapa no busques que se sostenga por sí mismo; éste es sólo un ejercicio de preparación para ello.



Ocho repeticiones.



Muévelo sobre una pelota



En el piso. Siéntalo sobre una pelota grande, sosteniendo su espalda y su pelvis con tus manos. Muévelo suavemente de distintas maneras: adelante y atrás, hacia los lados, haciendo círculos y botando sobre la pelota. También hazlo con el bebé acostado boca arriba y boca abajo.

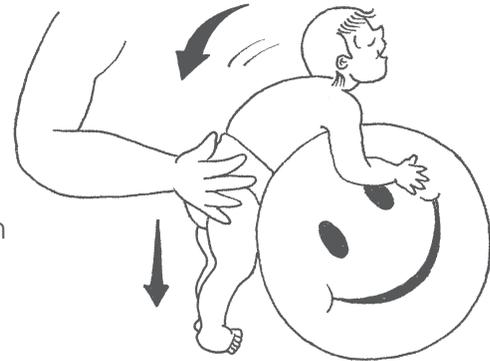
Puedes seguir realizando este ejercicio en las tres etapas restantes, sirve para estimular su equilibrio.



Fortalece sus piernas con la pelota



Páralo frente a la pelota y recárgalo en ella, con sus brazos abiertos, como abrazándola. Tómalo de la cintura y ruédalo sobre la pelota hacia delante, hasta que sus pies se despeguen unos 20 cm del suelo. Luego, lentamente, regrésalo a la posición de pie. Cuando sus pies toquen el suelo, sus piernas se pondrán firmes para sostenerlo. Ésa es la reacción que buscamos estimular con este ejercicio.





Estimula el reflejo de sus manos para evitar caídas

En el piso o la mesa. Enrolla una toalla o cobija, para formar un cilindro de unos 40 cm de altura. Acuéstalo encima, cruzado y boca abajo, y comienza a mecerlo suavemente hacia adelante y atrás. Luego, de forma inesperada empújalo hacia adelante para que ponga sus manos y evite pegarse. Cuida tu fuerza, porque si es mucha puede lastimarse.

Cuando domine este ejercicio híncalo y empújalo hacia delante, para que se detenga con sus manos y adopte la posición de gateo.

Haz este ejercicio hasta que logre detenerse con sus manos.

Ocho repeticiones.



Tabla de equilibrio



Pon un palo de escoba en el piso, o algún objeto cilíndrico más grande, y encima coloca un cuadrado de madera, lámina o plástico como de 75 x 75 cm. Sienta a tu bebé en el centro del cuadro, tómallo de la pelvis y muévelo de izquierda a derecha para que sienta que va a caerse e intente detenerse con las manos.



Realiza un ejercicio similar, pero sentado sobre la pelota. Tómalo con firmeza para que no se caiga.

Haz este ejercicio hasta que logre detenerse con sus manos.

Ocho repeticiones.



Haz que busque el sonido



Siéntate en el piso y sienta a tu bebé entre tus piernas y apoyando su espalda en tu pecho. Pon frente a él algunos objetos, aproximadamente a 30 cm, y haz ruidos con ellos para llamar su atención y provocar que los tome con sus manos. Es conveniente que los objetos hagan sonidos diferentes y que tengan formas y texturas distintas. También te sugerimos que cuando ya logre ubicarlos fácilmente y tomarlos, amplíes la distancia y los cambies de lugar, a su derecha, izquierda o arriba de su cabeza, para que los busque al escucharlos y se mueva para agarrarlos.



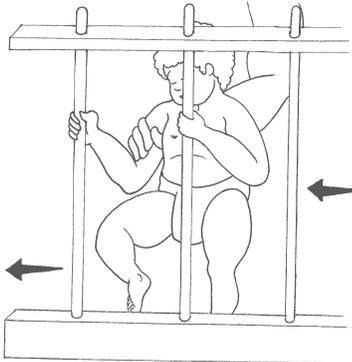
Puedes continuar este ejercicio en las siguientes etapas, pero hazlo a manera de juego. Recuerda que lo importante es que encuentre y agarre el objeto. Usa tu imaginación para variar el ejercicio y hacerlo más difícil cada vez.



Toca con él las partes de su cuerpo



Toma sus manos y ayúdale a agarrar un objeto que haga ruido. A continuación toca con ese objeto distintas partes de su cuerpo, nómbralas y ve enseñándole a que él lo haga solito.



Pasos laterales

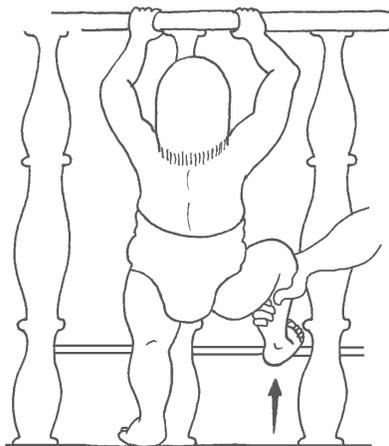
Ayúdale a que se sostenga de pie, apoyándose en alguna barra vertical fija, como los barrotes de la cuna, de una reja o de un barandal firme; de algún mueble o de la pared. Anímalo a que comience a caminar lateralmente, dando dos o tres pasitos.



Subir un pequeño escalón

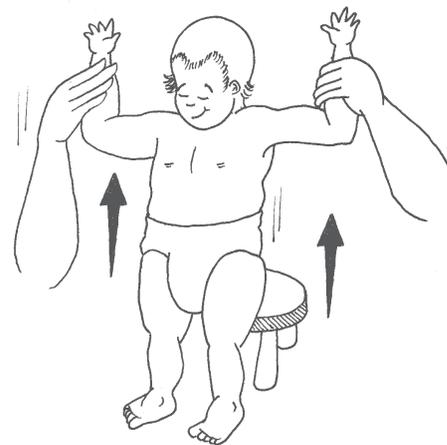
Algunas rejas y barandales terminan en un pequeño escalón, colócalo frente a uno de ellos para que lo tome de las manos y se sostenga de pie. En esa posición, coge su pie derecho y levántalo hasta ponerlo sobre el escalón, como si lo fuera a subir. Lo más probable es que lo regrese al piso, entonces haz el movimiento nuevamente, para que se vaya acostumbrando. Después pídele que lo haga solito, que suba el pie y lo baje de nuevo. Cuando pierda el miedo a realizar este movimiento, comienza a trabajar con el pie izquierdo para que aprenda a hacerlo con ambas piernas.

Haz este ejercicio hasta que él solito se suba y se baje del escalón.



Llévalo de sentado a de pie

Siéntalo en un banquito pequeño, con las plantas de sus pies bien apoyadas sobre el suelo. Tómallo de las manos y llévalo a la posición de pie. Después, regrésalo nuevamente a la posición inicial.



Conforme vaya aprendiendo el movimiento y fortaleciendo sus piernas y manos, deja que sea él quien se coja de tus manos y reduce la fuerza que empleabas para levantarlo. La idea es que vaya realizando poco a poco el movimiento por sí mismo. Más adelante, siéntalo en el banquito frente a un barandal, haz que lo tome con sus manos e invítalo a ponerse de pie.



Sacar cositas de un recipiente



Sentado sobre el suelo, dale un recipiente con pequeños objetos. Primero llévalo a que los toque con sus manos para conocerlos, después enséñalo a agarrarlos y a sacarlos del recipiente.



Sugerencias para estimular su desarrollo en las situaciones de la vida diaria

Las sugerencias de la etapa anterior están orientadas al desarrollo sensorial, a la construcción del esquema corporal y al establecimiento de horarios para el sueño y la alimentación. En esta etapa es necesario continuar trabajando estos aspectos, pero también es importante agregar otros, principalmente relacionados con el uso de sus manos y la sensibilidad de sus dedos.



En tus actividades cotidianas

Que te acompañe en distintos espacios de la casa en los que tú estés, para que se familiarice con ellos y con sus sonidos. También procura sacarlo a la calle cuando vayas a los lugares que frecuentas, por ejemplo, la tienda.



Pláticale, haz que tu voz sea sus ojos y háblale de las cosas que lo rodean y de lo que pasa.

De acuerdo con el lugar y el momento, dale a conocer algunos materiales como harina, arena, azúcar, sal, grenetina, semillas pequeñas (como la linaza), masa, sopa de pasta cocida, atoles espesos, miel, algodón, plumas de aves, papel de china, terciopelo, bolitas unicel, para que los toque con sus manos y vaya descubriendo sus texturas. Ten cuidado de que no se los lleve a la boca o a la nariz.



Cuando lo bañes:

Pon dentro de la tina objetos diferentes que floten, que hagan sonidos o que se llenen de agua, para que juegue con ellos. Ponle también una

pequeña toalla o esponja, haz que la tome con las manos y guíalo para que toque con ella las distintas partes de su cuerpo. Dale a conocer los sonidos y las sensaciones de diferentes tipos de caídas de agua: goteando de una esponja, en chorro de una manguera o tubo, en hilitos a través de la regadera, salpicada al chapotear o golpear una toalla sobre la superficie. Descríbele lo que va sintiendo.



Cuando lo cambies de ropa



Sigue hablándole como si se estuviera cambiando él mismo y anímalo a que colabore contigo, pidiéndole que meta o saque el brazo de la camisa o que mueva su cabeza, entre otras cosas que ya podrá ir realizando. Ve haciendo que note la diferencia entre lo sucio y lo limpio, entre lo agradable y lo desagradable, por ejemplo cuando le cambies el pañal.



Dependiendo de su estado de ánimo, elige un tipo de música, por ejemplo, si está tenso puedes usar una que sea muy suave y relajante; o si lo notas alegre, una con mucho ritmo. Luego, dale un masaje o juega con él, moviéndolo de acuerdo con el ritmo.



Quando le des de comer

Permítele que huela y coja los alimentos con sus manos y que los lleve a su boca para que sienta sus diferentes consistencias y las asocie con algunos sabores y olores. Comienza a darle de tomar en vaso, pequeños tragos de vez en cuando, para que experimente otra forma de beber líquidos. Nómbrale todos los alimentos que le des. Dale pan, una zanahoria o pedazos grandes de carne para que los muerda, chupe, jale y así fortalezca los músculos de su boca.



3ª etapa: 12-18 meses

Si tu bebé tiene la posibilidad, y ha sido estimulado en esta etapa, logrará:

- Gatear.
- Caminar tomado de la mano o apoyado en un barandal.
- Explorar un espacio más amplio, desplazándose con mayor autonomía.
- Explorar objetos "viéndolos" con las yemas de sus dedos.
- Recoger un objeto que ha caído de sus manos, guiándose por el sonido.
- Hacer juegos de imitación.
- Reconocer cosas por su sonido y forma.
- Empezar a sentir que sus acciones tienen efectos sobre las cosas.
- Responder a las cosas que otras personas le hacen y le dicen, con balbuceos y gestos.

Ejercicios para estimular su desarrollo adecuado



Juega con las partes de su cuerpo



En diferentes posiciones, juega con las partes de su cuerpo, cantando y nombrándolas. Cuando menciones cada una de ellas, tócasela y muévesela, hasta que él solito realice el movimiento cuando escuche el nombre, por ejemplo, que mueva sus manitas cuando las menciones.



Muévelo de diferentes maneras



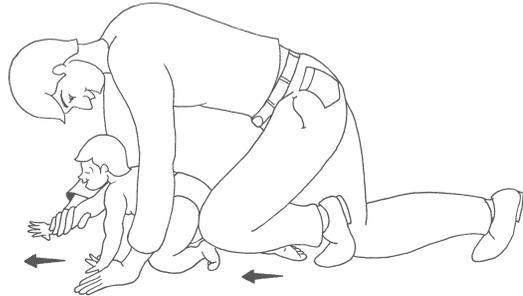
Muévelo y muévete con él también: siéntalo en tus hombros y camina, agarrando sus manos para darle seguridad; siéntalo en tu pierna y juega al "aserrín, aserrán"; siéntalo en tu espalda y gatea, procura que otra persona esté pendiente de que no se caiga.



Gatea con él



En el piso. Colócalo en la posición de gateo e hínicate detrás de él. Enséñale a gatear, haciéndolo tú mismo junto a él. Toma su mano derecha y avánzala, luego empuja con tu pierna su pierna izquierda para que la avance también; después toma su mano izquierda y avánzala, y, finalmente, empuja con tu pierna su pierna derecha para que la avance también. Vuelve a empezar y así sucesivamente. Primero lentamente y poco a poco ve acelerando el ritmo, luego vuelve a disminuirlo.



Haz que gatee solo

En el piso. Cuando ya pueda gatear por sí solo, colócate frente a él y háblale para que intente alcanzarte. Después utiliza objetos sonoros o muy vistosos (si tiene algún resto de visión) que llamen su atención para que trate de agarrarlos. Cuando los alcance deja que juegue con ellos, para que sienta el logro. Otras cosas que pueden motivarlo son frutas y dulces, también puedes gratificarlo con un beso cuando llegue hasta ti.





Haz que dé pasos hacia el frente



Ayúdalo a ponerse de pie y recárgalo en la pared, de manera que quede frente a ti. Toma con suavidad sus manos y llévalo hacia a ti para que dé unos cuantos pasos.



Ejercicios con las barras

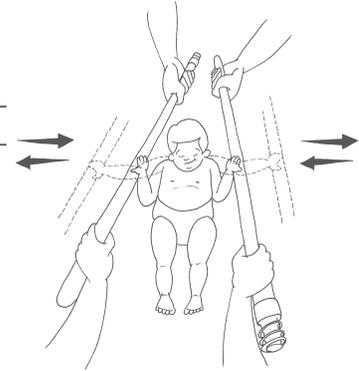


Junto con otra persona, tomen dos palos de escoba por los extremos, y siéntense en dos sillas para que formen dos barras horizontales que queden a la altura del pecho del niño. Luego colócalo de pie entre ellas y haz que se agarre con ambas manos, para mantenerse en esa posición.

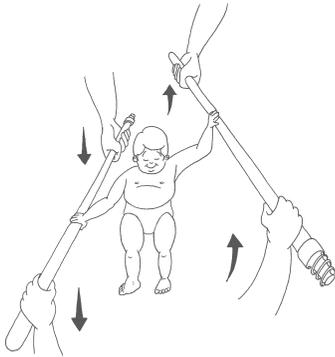
Abre y cierra sus brazos

Cuando ya pueda sostenerse firmemente de las barras, muévanlas hacia fuera y hacia adentro, para que el niño extienda y encoja sus brazos.

Ocho repeticiones a ritmo suave.



Sube y baja sus brazos, alternadamente



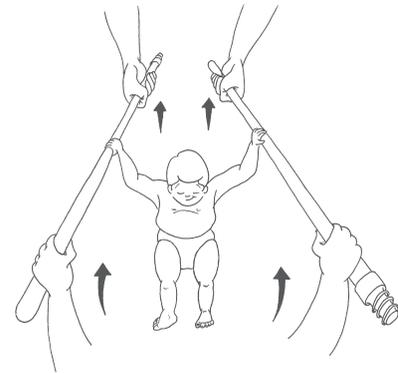
En esa misma posición, muevan alternadamente las dos barras hacia arriba (derecha arriba e izquierda en su lugar, derecha regresa e izquierda sube) para que levante sus brazos, uno por uno.

Ocho repeticiones a ritmo suave.

Sube y baja ambos brazos

En esa misma posición, eleven las dos barras al mismo tiempo para que el niño levante ambos brazos.

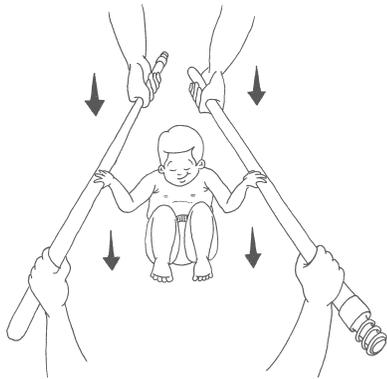
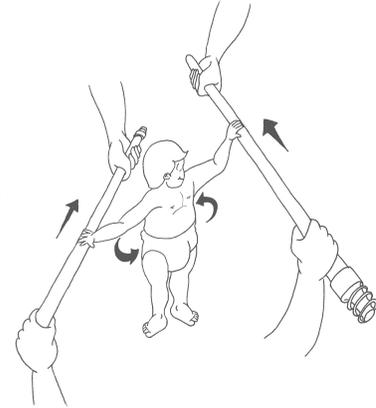
Ocho repeticiones a ritmo suave.



Gira su torso

En esa misma posición, jala una barra mientras empujas la otra; la persona que está contigo tendrá que hacer el movimiento contrario (empujar la que tú jalas y jalar la que empujas) para que el niño rote su torso.

Ocho repeticiones a ritmo suave.



Ponlo en cuclillas

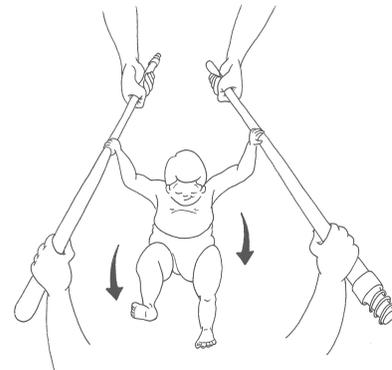
En esa misma posición, jalen las dos barras hacia abajo, para hacer que el niño baje hasta la posición de cuclillas, y vuélvnanlas a subir, para que se ponga de pie.

Ocho repeticiones

Haz que camine

En esa misma posición, anímalo a que camine de frente, tomado de las barras, y ayúdale a que se dé la vuelta para caminar de regreso.

Ocho repeticiones a ritmo suave.





Camina con él

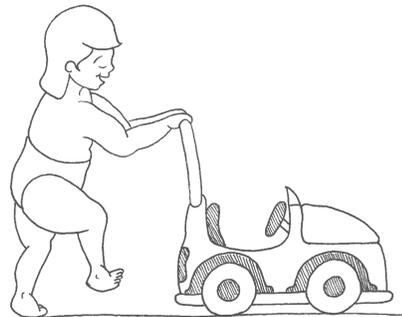


Páralo sobre tus pies, derecho con derecho e izquierdo con izquierdo, tómalo de ambas manos y camina lentamente ocho pequeños pasos hacia delante y ocho pequeños pasos hacia atrás.

Cuando sientas que da los pasos con facilidad, colócate con él en una posición similar pero con sus pies sobre una barra de unos 20 cm de ancho y 5 cm de altura, e invítalo a caminar hacia delante por toda la barra y cuando lleguen al final, haz que dé un pequeño salto, siempre tomado de las manos.



Que empuje un objeto



Haz que se apoye en una silla pequeña o en un carrito, y que camine hacia el frente en línea recta, siguiendo tu voz. Ayúdale a que gire para que camine de regreso. Cada vez que tope con un obstáculo, toma su mano y haz que lo toque, para que descubra con qué chocó. Además, díselo: por ejemplo, "chocaste con la mesa".



Que pase pequeños objetos de un recipiente a otro



Dale un recipiente con semillas grandes o pequeñas piedras y enséñalo a pasarlas a otro recipiente vacío: toma su mano y ayúdalo a que agarre esos objetos, luego muévesela hasta el otro recipiente y haz que la abra para soltarlos. Poco a poco ve retirando tu ayuda hasta que lo haga solo.



Enséñalo a soplar



Sóplale sobre su mano para que sienta el efecto del aire que sale de tu boca. Luego haz que toque tus cachetes para que sienta cómo se inflan. Cuando él comience a soplar, procura que también lo haga sobre sus manos para que sienta lo mismo que cuando tú le soplas. Puedes practicar este ejercicio con tiritas de papel pegadas en un palito horizontal, para que escuche el sonido que producen al moverse por la acción del aire.



Ruidos con la boca



Enseña a tu niño a que imite los diferentes sonidos que haces con la boca, los chasquidos, las trompetillas, entre muchos más. Haz un ruido y cuando él lo haga festéjalo, abrázalo, riéte, bésalo... después vuelve a hacer ese ruido.



Cántale



Siéntalo en tus piernas y cántale una canción, mientras lo mueves con ritmo. Pregúntale si le gustó o no... y ve pensando en la siguiente canción.

Sugerencias para estimular su desarrollo en las situaciones de la vida diaria

Los aspectos de la etapa anterior se continúan desarrollando, pero comienzan a tener más importancia dos cosas: el lenguaje y la socialización. Es muy importante que le hables como a cualquier persona, porque te entiende aunque todavía no use las palabras para comunicarse contigo. Es también necesario que lo hagas participar en situaciones cotidianas, con familiares, conocidos y con otros niños.



En tus actividades cotidianas

Lleva a tu niño a conocer las diferentes partes de la casa, permite que toque y manipule libremente los objetos que estén a su alcance, pero con el debido cuidado. Si alguno de ellos se rompe, no lo regañes ni lo asustes, sólo explícale qué pasó. No le retires las cosas, mejor ve enseñándole a distinguir las que son frágiles de las que son resistentes y las que le pueden lastimar. También ve enseñándole cómo agarrar a unas y a otras.



Háblale en forma de preguntas y respuestas, “¿quién te está abrazando?”, y espera que haga alguna expresión o emita algún sonido. Después dile algo como “sí, soy yo, tu mamá o papá quien te está abrazando”. Hazlo hasta que comience a hablar y pueda responder con palabras.



Preséntale a los familiares y a las personas cercanas a la familia por sus nombres, invítalos a que le hablen para que escuche sus voces y las vaya reconociendo, también deja que toque sus caras. Inclúyelo en las actividades cotidianas y en los eventos especiales, que siempre esté presente cuando la familia se reúna.



Procura que te acompañe a la tienda, saluda amablemente a las personas y anímalo a que el lo haga también, aunque todavía no hable. Pide a los empleados las cosas que necesitas, llamándolas por sus nombres. Pregúntale a tu hijo si se le antoja algo, sugiérele alguna fruta o dulce, hablándole de ella y dejando que la toque, la huela y la pruebe.



Cuando vayas con él por la calle, pregúntale por las cosas que se escuchan en el ambiente, "¿escuchaste cómo ladró el perro?", y motívalo para que los imite "¡hazle como el perro!" Cuando el animal o la cosa que produjo el sonido no sean peligrosos y estén al alcance de sus manos, deja que los toque.



Preséntale otras texturas, como la del cartón, las hojas de los árboles o el pasto. Que las toque con sus manos y con sus pies.



Cada vez que sea posible, intégralo a un grupo de niños de su edad y anímalo a que participe en sus juegos.

El espacio del niño



Asígnale un espacio en la casa, con un tapete de textura suave sobre el suelo y un estante, mesa o caja a su altura, en el que vas a poner juguetes y otros objetos que estimularán su atención y sus diversos sentidos. Éste será el espacio de juego del bebé. Al principio toma sus manos y guíalo para que la explore, que la toque, la huelga, la sienta; descríbele cómo es, pregúntale si le gusta, haz exclamaciones de sorpresa, agrado, interés... busca que imite tus expresiones, la risa, el tono de la voz, pequeños gritos, entre otras.

Cada semana ponle nuevos objetos en su estante y retira algunos de los que estaban, ten cuidado de que no pase más de tres días seguidos con el mismo objeto, sin querer soltarlo.

Cuando le des de comer



Anúnciale la hora de comer y aprovecha la ocasión para practicar el lavado de las manos antes y después de comer.



Ayuda al niño a beber pequeñas cantidades de líquido en un vaso. Familiarízalo con los demás utensilios, por ejemplo, deja que juegue con la cuchara a meterla dentro de un vaso o un plato. Siempre guía sus movimientos hasta que comience a hacerlos solo.



Cuando lo bañes

Límpiale las uñas, la nariz y los oídos y descríbele cada acción que realices.



Cuando esté sucio, exagera tus expresiones y tus gestos para que le hagas sentir la diferencia entre estar sucio y maloliente, y limpio y talqueado.



Hazlo partícipe de la actividad de vestirse: háblale de la ropa que usará ese día y deja que la toque y la huela. Anímalo a que muestre a los demás lo que trae puesto, que “presuma”.

4a etapa: 18-24 meses

Si tu bebé tiene la posibilidad, y ha sido estimulado en esta etapa, logrará:

- Caminar de forma autónoma.
- Pararse y sentarse apoyándose en algo.
- Orientarse en los espacios familiares.
- Explorar espacios desconocidos, guiándose con sus otros sentidos, principalmente el tacto y el oído.
- Manipular objetos pequeños con movimientos finos de sus manos y dedos.
- Jugar con otros niños.
- Reconocer a lo lejos los sonidos que le son familiares.
- Seguir a una persona escuchando sus pasos.
- Reconocer que sus acciones tienen efectos sobre las cosas.
- Realizar actividades siguiendo indicaciones.
- Diferenciar y agrupar objetos.
- Entender lo que le dicen y expresarse con palabras aisladas y algunas frases simples.

Ejercicios para estimular su desarrollo adecuado



Sostenlo para que camine



Amarra alrededor de su torso un rebozo o un pedazo de tela, que no quede muy apretado pero tampoco flojo. Colócate detrás de él y motívalo a que se ponga de pie, ayudándolo con tus manos. Después, sostenlo del rebozo, por la espalda, y camina con él. Vas a brindarle un apoyo similar al que le daría una andadera. La andadera no es conveniente para un niño con discapacidad visual porque topa con las paredes o muebles antes de que él pueda tocarlos con sus manos o con alguna otra parte de su cuerpo, evitando que conozca el espacio real.



Haz que él solito camine hacia ti



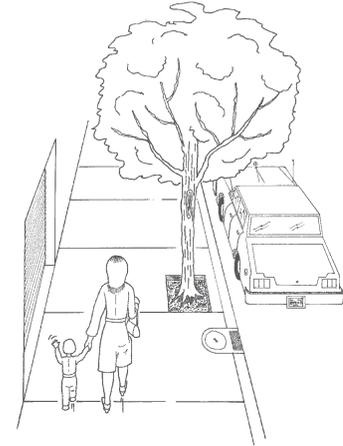
Pon a tu hijo de pie frente a ti, suelta sus manos y aléjate un poco, dando pequeños y ruidosos pasos hacia atrás y extendiendo tus manos hacia él para que las encuentre cuando estire sus brazos. Mientras haces esto, dile: "¡alcánzame!, ¡córrele, córrele!" para estimular que avance hacia ti, con su impulso espontáneo. Mantente alerta de agarrarlo cuando se vaya a caer, para que no pierda la confianza.



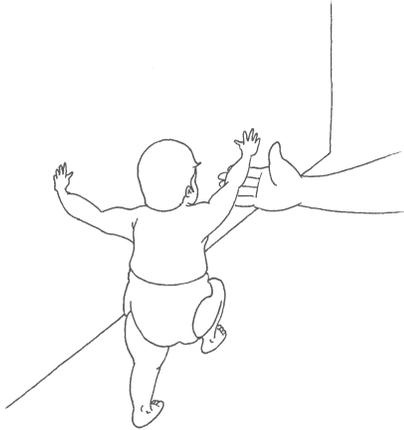


Sácalo a dar un paseo

Camina con tu niño por las calles cercanas, bríndale el apoyo que necesite hasta que camine por sí mismo y sólo requiera tocarte de una mano. Vigila que sus pasos sean amplios y hacia el frente, y que su postura sea totalmente erguida, sin agachar ni ladear la cabeza.



Enséñale a orientarse y a protegerse al caminar



Cuando comience a caminar solito, enséñale a ir tocando la pared con una de sus manos para guiarse y a llevar cuando lo requiera el otro brazo extendido hacia el frente para protegerse. La forma en que puedes enseñarle esto es caminando con él, indicándole que vaya tocando la pared y sosteniendo su otra mano con la tuya, a la altura de su cara y con el brazo extendido.



Imita con él a los animales



Enseña a tu hijo cómo se mueven y qué ruidos hacen los animales moviendo su cuerpo con tus manos y juega a imitarlos. Que gatee, que se pare, que se arrastre, que gire. Festéjalo, apapáchalo, ríete con él.



Enséñale a subir y bajar escaleras



Cuando estés en un lugar en que haya escaleras, enseña a tu hijo a subirlas y bajarlas. Haz que se tome del pasamanos o de los barrotes con una mano y que con la otra se agarre de tu mano. Retira poco a poco tu apoyo hasta que sólo tome uno de tus dedos y finalmente lo haga solo.





Enséñale a patear una pelota



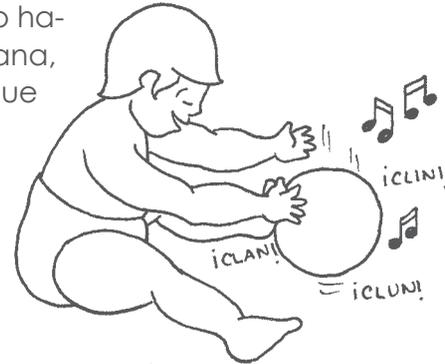
Colócala cerca de una esquina del cuarto o del patio, entre él y las paredes. Así, cuando la patee botará, y la sentirá de nuevo en sus pies. Este ejercicio estimula su equilibrio porque le obliga a pararse en un pie y sirve para que vaya aprendiendo que sus acciones tienen efectos sobre las cosas, como ocurre con la pelota. Haz que lo intente con los dos pies, alternadamente, y explícale qué está pasando.



Haz que agarre y deje caer una pelota

Siéntate en el suelo, con tu niño entre las piernas y mirando hacia al frente como tú. Enséñalo a agarrar una pelota mediana, de esas que tienen cascabeles adentro, y a soltarla para que escuche el sonido que produce al golpear el suelo.

Después haz este ejercicio en posición de pie. Cuando se haya familiarizado con el ejercicio, procura que la pelota rebote lo suficiente para que la sienta regresar hacia sus manos.

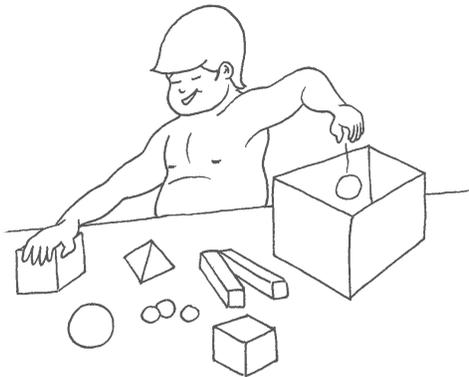




Enséñale a bailar



Procura que siga diferentes ritmos alegres moviendo todas la partes de su cuerpo, no sólo balanceándolo de un lado a otro. Por ejemplo, en un cuarto, muévete con él por todo el espacio, estímúalo para que mueva los brazos, la cadera, las manos, las piernas, los pies, el torso, la cabeza; que se agache, se incline, se levante, brinque, gire... Interrumpe de pronto la canción y enséñale a detener el movimiento, incluso más adelante puedes jugar a las estatuas, ese juego donde el que se mueva, pierde.



Haz que saque y meta cosas en un recipiente



Coloca frente a tu niño diferentes objetos y guíalo para que los meta y saque de un recipiente.



Haz que saque cosas de una caja



Colócalo frente a una caja de cartón que le llegue a la altura del ombligo y esté llena de objetos que atraigan su atención. Enséñale a agarrarse con una mano de la caja y a inclinarse para coger las cosas con la otra mano. Cuando sientas que hace con gusto este ejercicio, motívalo a que los recoja del suelo y los regrese a la caja.

Más adelante, cuando haga estas dos cosas con facilidad, ponlo frente a una llanta colocada de forma horizontal sobre el suelo y con pelotitas en el centro. Juega con él y con las pelotas en distintas posiciones: hincado, acostado o con una pierna sobre la cara de la llanta y la otra apoyada en el piso, sentado dentro de ella... Cuando juegue por sí mismo, ponle otra llanta para aumentar la altura y con ello el grado de dificultad.



Haz que busque pequeños objetos



Llena un cajón o vasija con arena fina. Frente a ese cajón, dale una de las cosas que le gustan, como las llaves o una sonaja, y deja que juegue un poco con

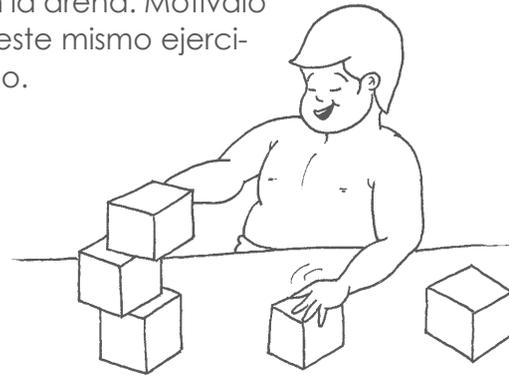
ella. Después quítasela y dile que la vas a esconder en la arena. Motívalo para que la busque y te la entregue. Puedes realizar este mismo ejercicio con agua, por ejemplo, en la tina antes de bañarlo.



Haz que apile objetos



Dale pequeños bloques y cubos de madera o plástico para que juegue con ellos y poco a poco vaya reuniéndolos y apilándolos. Al principio enséñale cómo, tomándolo de las manos y haciéndolo con él.



Haz que ensarte aros



Pon una pequeña mesa o banquito con las patas hacia arriba, procura que no sean muy gruesas y que queden a la altura del pecho de tu niño. Dale aros medianos, por ejemplo de esos que se usan para bordar, y enséñalo a ensartarlos en una de las patas: primero guíalo para que conozca con el tacto la forma de la pata en la que los va a ensartar; después dale a conocer la forma de los aros; finalmente, haz con él el movimiento de tomarlos del suelo, llevarlos hasta la punta de la pata, introducirlos y bajarlos lentamente.



Cuando logre hacerlo solo, intenta lo inverso: sacar los aros y regresarlos a su lugar inicial. Te recomendamos que los aros estén en un recipiente, para enseñarle que todo tiene un lugar, y que los forres con alguna textura, para estimular su tacto.



Haz que inserte palitos

Haz perforaciones en una caja de cartón como de zapatos y lleva a tu niño a que encaje un palito, como un lápiz, y a que lo saque del agujero: primero, hazle sentir la superficie de la caja, la textura de sus orificios; luego dale a conocer el lápiz; por último, haz el movimiento con él.



Imita sus vocalizaciones para estimular que continúe realizándolas.



Juega a “toma” y “dame”

Dile “toma” mientras le das algo y después “dame” mientras se lo quitas. Poco a poco ve dejando de dárselo y quitárselo para que él lo tome de tus manos y te lo devuelva según lo que le digas.





Dale a conocer las vocales



Ensayá con él las vocales, comenzando con la “a” y la “o”. Pon sus manos en tus labios para que sienta cómo se mueven con cada vocal y perciba la vibración de su sonido.



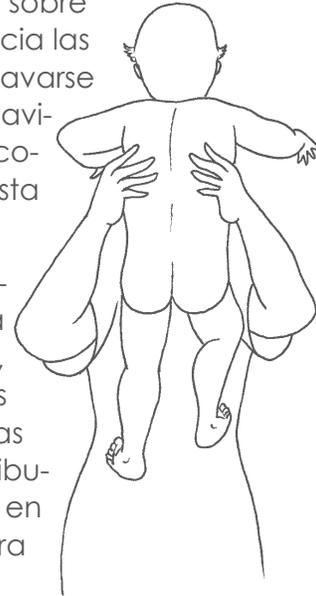
También cántale canciones infantiles con mucha rima y que enfatizen las vocales. Ejemplo...



Sugerencias para estimular su desarrollo en las situaciones de la vida diaria

Los aspectos de la etapa anterior se continúan desarrollando, sobre todo el lenguaje y la socialización. Comienzan a tener importancia las tareas de autonomía personal. Usar la cuchara y comer solo, lavarse las manos antes de comer, ponerse y quitarse parte de su ropa, avisar cuando va al baño y a usar la bacinilla, son algunas de las cosas de autonomía personal que es conveniente estimular en esta etapa.

Como ya se mueve más por la casa, es importante que los adultos y los niños más grandes estén atentos para que no se haga daño. Sugerencias: cubre las esquinas de los muebles con hule, aleja de su alcance las sustancias peligrosas, tapa los contactos eléctricos en los que podría meter los dedos, entre otras medidas de seguridad. Además, es importante que no cambies la distribución de los muebles y que las cosas que él usa siempre estén en el mismo lugar, para que tu hijo pueda orientarse mejor, no corra riesgos y vaya aprendiendo que existe un orden.





En tus actividades cotidianas

Juega a que te ayuda a recoger la casa o a llevar recados y cosas. Primero con bolsas u otros objetos que tengan asa, que las tome con una mano y que con la otra se agarre de ti. Más adelante, cuando camine en forma autónoma, dale objetos que coja con ambas manos, como pequeñas cajas o ropa. Ve variando el peso y la forma de las cosas.



Motívalo para que recoja pequeños objetos o piezas que se hallen en diferentes superficies, por ejemplo, los restos de comida sobre la mesa o el material con que estaba trabajando.



Cuando le des una cosa o cuando la oportunidad se presente, enséñale la diferencia entre lo frío y lo caliente, entre lo grueso y lo delgado, entre lo sucio y lo limpio, entre lo que huele bien y lo que huele mal, entre lo dulce y lo salado, entre lo grande y lo pequeño, entre arriba y abajo, entre el contorno y la superficie, entre lo hueco y lo boludo, entre adentro y afuera, entre lo duro y lo blando, entre lo seco y lo mojado. Más adelante ya no le expliques, pregúntale tú cómo son las cosas.



Llévalo con frecuencia al parque para que tenga contacto con la naturaleza, que sienta las diferentes texturas de los árboles, las hojas, el pasto, y disfrute de los juegos infantiles, como el columpio, el sube y baja y la resbaladilla. Descríbele las diferentes cosas.



Dale todo tipo de masillas: barro, masa, engrudo, plastilina, jocoque, frijoles cocidos, pastas, purés, azúcar glass con mantequilla, para que juegue con ellas: las amase, las corte, las estire, las pellizque, las aplaste, las extienda con el rodillo, etcétera.



Ofrece a tu niño diferentes tipos de papel y guíalo tomando sus manos para que arrugue, alise, rasgue, jale, pliegue. Aprovecha para enseñarle el contorno y la superficie, para que escuche su sonido y sienta su textura y olor. Dile el nombre del papel.



Enséñale a llamar a cada persona por su nombre y explícale qué relación de parentesco tiene con él.

Para evitar la aparición de cieguismos, es decir, de movimientos repetitivos que no tienen objetivo, como balanceos, golpeteos sobre la cara, temblorinas en las manos o giros de medio torso, es importante mantenerlo ocupado o estimulado con algo que despierte su interés y le evite sentir vacío. Cuando no puedas atenderlo, déjalo en su espacio de juego.

Procura cambiar con frecuencia los objetos que le das a manipular, para que continúe aprendiendo.

Cuando le des de comer



Enséñalo a distinguir las tres comidas diarias y establece un horario para cada una. Que sean las horas en las que todos los miembros de la familia se reúnen.



Enséñale a comer con la cuchara y familiarízalo con el tenedor y el cuchillo. Por ejemplo, dale una barrita de mantequilla o una bola de masa y que ahí encaje el tenedor y que la corte con el cuchillo.



Guíalo para que agarre correctamente el vaso y tome pequeños sorbos.



Comienza a practicar el uso de la servilleta para limpiar las manos y la boca.



Métele la cuchara en la boca a una profundidad media, como si quisieras alcanzar la mitad de su paladar, luego presiona su lengua hacia abajo, como hacen los doctores con un abatelen-guas. También haz distintos juegos con la cuchara, muévela dentro de su boca, haz que la apriete para no dártela, llévala de un lado a otro y de arriba abajo. Todo esto estimulará que la lengua y otros órganos que se usan para hablar, se fortalezcan.



Dale pequeños trozos de alimento que no se peguen en los dientes y sean fáciles de digerir: tortilla remojada en caldo, galletas, gelatina, carne molida. Poco a poco ve dándole alimentos más firmes, para que los mastique.



Cuando lo bañes

Deja que se prepare para el baño, que él se quite por sí mismo toda la ropa que le sea posible y tú ayúdale con el resto. Sigue dándole indica-ciones “quítate los calcetines” o “ve por tu toalla”. Procura que sus cosas siempre estén en el mismo lugar.



Al llegar a la tina pídele que toque el agua y te diga si está fría o caliente.



En la tina de baño, haz que meta y que saque trapos o pequeñas prendas de ropa con una mano, con la otra y con ambas, para que sienta la diferencia de peso y de sensación entre lo seco y lo mojado.



Demuestra al niño cómo asear cada parte de su cuerpo, guiando sus manos. En lugar de tomar directamente la esponja y el jabón, deja que lo haga él con sus manos y tú muéveselas. Cada vez que enjabone o enjuague una parte de su cuerpo, menciona su nombre: piernas, axilas, genitales, codo, rodillas, pies...

Enséñale a secarse, él toma la toalla y tú lo guías, hasta que más tarde pueda hacerlo solo.



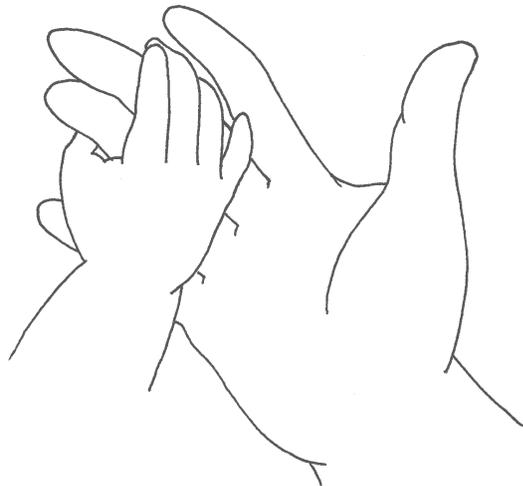
Cuando quiera hacer del baño

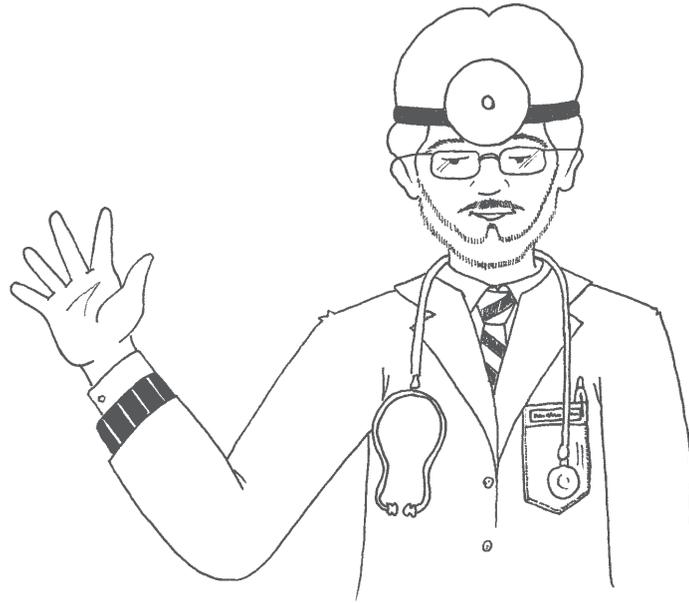
Siéntalo en la bacinilla, primero de vez en cuando y luego con más frecuencia hasta que sea diario: cuando se levante por la mañana, a mediodía, después de la merienda y antes de dormir. Al principio no va a hacer del baño y tal vez llore, entonces déjalo menos de un minuto y ponle de nuevo su pañal. Ve aumentando el tiempo hasta que logre hacer en la bacinilla y se vaya acostumbrando. No lo regañes cuando se ensucie,

sólo límpialo con cariño. Si quieres inducirle a que orine, puedes intentarlo mojando sus manos mientras está sentado o dándole de tomar agua de jamaica o té, para sentarlo diez minutos después.



Familiarízalo con los objetos del baño describiéndoselos y dejando que los toque: el papel higiénico, la manilla del excusado, la tapa, las llaves, el lavabo. Cuando ya haga en la bacinilla o la taza, enséñale la rutina, guiándolo: bajarse la ropa, sentarse, hacer, limpiarse con el papel higiénico, volver a vestirse, lavarse las manos y apagar la luz al salir del baño.





¡Busca apoyos!

¡Busca apoyos!

Vale la pena que sepas que en la tarea de lograr que tu hijo salga adelante en la vida, no estás de ninguna manera solo. Hay muchas otras personas que se preocupan también porque él desarrolle al máximo sus capacidades.

Por tal motivo, estas personas, ya sea por encargo del gobierno o por su propio espíritu de solidaridad, han creado un conjunto de asociaciones e instituciones que ayudan a satisfacer las diversas necesidades médicas y educativas que se les van presentando a los niños ciegos y débiles visuales en las diferentes etapas de su desarrollo.

Ya que estas asociaciones están hechas precisamente para servir a quienes, como tú y tu hijo, necesitan atención médica, social o educativa para enfrentar el problema de la ceguera o la debilidad visual, trata de buscar decididamente su apoyo.

Te presentamos enseguida un breve directorio de asociaciones e instituciones para que veas la gran diversidad de apoyos que pueden estar a tu alcance tanto nacional como localmente.

Si te interesa alguna asociación en particular, te sugerimos que hables por teléfono o escribas para que te orienten sobre las condiciones concretas en que ofrecen sus servicios, antes de visitarla personalmente. Una vez que la conozcas y sepas bien a bien qué es lo que ofrece, que no te de ninguna pena pedirles que atiendan a tu niño, si crees que ahí pueden verdaderamente ayudarlo.

A. Apoyos médicos que ofrecen algunas instituciones y asociaciones ubicadas en la ciudad de México

Como podrás imaginarte, las instituciones más grandes de atención médica dedicadas a los ciegos y débiles visuales están en la capital del país. Eso no quiere decir que en tu localidad o tu estado no haya quienes puedan atender bien a tu hijo. Sin embargo, si su caso es muy complicado o no hay el equipo especializado que él necesita para una operación o tratamiento, puedes recurrir a alguna de los siguientes hospitales y asociaciones.

ASOCIACIÓN PARA EVITAR LA CEGUERA EN MÉXICO, I. A. P.

Vicente García Torres No. 46, Barrio de San Lucas, Del. Coyoacán,
México, D. F., C. P.: 04030 Tels.: 5659 3597 y 5659 5072

Ofrece asistencia médica especializada, quirúrgica y hospitalaria a personas enfermas de los ojos,
especialmente a las de escasos recursos económicos.

INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN DE NIÑOS CIEGOS Y DÉBILES VISUALES (SEP)

Viena 121, Col. Del Carmen, Del. Coyoacán México, D. F., C. P.: 04100 Tel.: 5554 4399

Atienden médicamente a niños ciegos y débiles visuales

FUNDACIÓN HOSPITAL NUESTRA SEÑORA DE LA LUZ, IAP.

Ezequiel Montes 135 Col. Tabacalera, Del. Cuahutémoc, México, DF, CP. 06030, <http://www.hospitaldelaluz.org/>

Atiende toda clase de padecimientos oftalmológicos y fue fundada para atender especialmente
a los pacientes de escasos recursos económicos.

INSTITUTO DE OFTAMOLOGÍA FUNDACIÓN CONDE DE LA VALENCIANA

Chimalpopoca 14, Col. Obrera, Del. Cuauhtémoc, México, DF., CP.: 06800 Tel. 54421700

<http://www.facmed.unam.mx/iocv/pacientes/acerca.html>

Es una de las instituciones privadas más prestigiadas en el campo de la oftalmología.

Atiende toda clase de padecimientos oculares.

UNIDADES BÁSICAS DE REHABILITACIÓN (UBR) DEL DIF

Tel.: 5575 6995

Brindan apoyos para el diagnóstico, canalización y tratamiento de los problemas de ceguera y debilidad visual.

B. Apoyos educativos que ofrecen algunas instituciones y asociaciones ubicadas en la ciudad de México

Sobre todo para que te orienten sobre cuáles son los servicios educativos, tanto de carácter público como privado, más cercanos a tu localidad, están las siguientes organizaciones:

CENTROS DE ATENCIÓN MÚLTIPLE (CAM) DE LA SEP

Tels.: 5588 9358 y 5588 0196

Atienden educativamente a niños ciegos y débiles visuales de preescolar y primaria.

ASOCIACIÓN MEXICANA PRO-EDUCACIÓN Y REHABILITACIÓN DE CIEGOS Y DÉBILES VISUALES

Av. Francisco del Paso y Troncoso No. 398, Col. Jardín Balbuena, Del. Venustiano Carranza México, DF, C.P.: 15900 Tel.: 5552 6038

Brinda educación especial a discapacitados visuales de todas las edades.

ORGANISMO MEXICANO PROMOTOR DEL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DISCAPACITADOS VISUALES, I. A. P.

Eje Central NO. 399, Col. Narvarte, Del. Benito Juárez, México, DF, C. P.: 03020 Tel.: 5687 5495

Brinda educación especial tanto para niños como para jóvenes ciegos y débiles visuales.

ASOCIACIÓN PRO DESARROLLO E INTEGRACIÓN DEL NIÑO CIEGO, A. C.

Toussaint No. 22 Int. 5, Barrio del Niño Jesús, Del. Coyoacán
México, D.F. C.P. 04330 Tel. 5554 6910

Proporciona ayudas médicas y educativas para niños ciegos y débiles visuales.

C. Apoyos médicos y/o educativos que ofrecen algunas asociaciones ubicadas en el interior del país.

Prácticamente, en todos los estados del país hay instituciones públicas y privadas que atienden tanto médica como educativamente a los niños ciegos y débiles visuales. Recurre al DIF y a la secretaría de educación local para que te den información y te orienten sobre cuál es la más cercana a tu domicilio.

A continuación te damos a conocer algunas de las más conocidas en el Estado de Jalisco y el occidente el país, zona de la que proceden la mayoría de los niños que atiende el Instituto Helen Keller.

(Se le solicita al personal del IHK que enliste aquí las asociaciones privadas que hay en Jalisco y estados aledaños; a título de ejemplo, se anotan más abajo los diversos tipos de asociaciones que existen en otras partes del país)

ASOCIACIÓN DE CIEGOS DE TUXTLA GUTIÉRREZ, A. C.

Novena Nte. Pte. No. 747, Barrio Colón Tuxtla Gutiérrez, Chiapas C. P.: 29000 Tel.: 618 1668

Apoya médica y educativamente a ciegos y débiles visuales de diferentes edades.

ASOCIACIÓN PRO ESTUDIANTES CIEGOS Y DÉBILES VISUALES, A. C. ASPEC

David Porter s/n Esq. Horacio Nelson, Costa Azul

Acapulco, Guerrero C. P.: 39850 Tel.: 485 8600 y 485 5251

Proporciona diferentes tipos de apoyos a discapacitados visuales que estén estudiando.

ASOCIACIÓN DE INVIDENTES SANTA LUCÍA, A. C.

Calle Agustín Lara No. 15, Guadalupe San Miguel de Allende, Guanajuato C. P. 37710

Proporciona ayuda médica, orientación laboral y atención educativa a invidentes de todas las edades.

ASOCIACIÓN JUVENIL DE AYUDA AL NIÑO Y AL DISCAPACITADO, A.C.

Capitán Caldera No. 415, Jardín San Luis Potosí, S. L. P. Tel.: 813 0142

Ofrece atención médica, educación especial, orientación psicológica, capacitación laboral, deportiva y artística.

CENTRO DE ESTUDIOS PARA INVIDENTES, A.C.

Periférico Ortiz Mena No. 3807 Chihuahua, Chih., C. P. 31237 Tel.: 418-23-01

E-mail.: ceiac@prodigy.net.mx Página Web: www.ceiac.org

Crea opciones profesionales para los invidentes. Proporciona a los invidentes los apoyos necesarios para que puedan permanecer o incorporarse al sistema educativo posterior a la enseñanza primaria.

CENTRO REGIONAL DE EDUCACIÓN Y ADIESTRAMIENTO DE INVIDENTES

Paseos Pacifico NO. 2929 Secc. Costa de Oro Playas de Tijuana

Tijuana, Baja California Norte C. P.: 22249 Tel.: 6680 1434 Fax.: 6680 2473

Proporciona diferentes clases de ayuda educativa a los invidentes.

ASOCIACIÓN DEL ESTADO DE MÉXICO DE DEPORTISTAS CIEGOS Y DÉBILES VISUALES

Benito Juárez No. 286 Nezahualcoyotl, México C. P. 57000, Tel.- 730-78-21

Ofrece rehabilitación física y organiza eventos en diferentes disciplinas deportivas

D. Apoyos disponibles en la internet

Por último, puedes consultar también de cuando en cuando algunos sitios de internet. Este hábito puede ayudarte a mantenerte informado sobre las noticias y los avances médicos y educativos más importantes sobre la ceguera y la debilidad visual. Te sugerimos las siguientes direcciones electrónicas:

<http://www.fundaciononce.es>

Esta página la patrocina la Organización Nacional de Ciegos Españoles, una de las instituciones públicas con mayor tradición y desarrollo educativo en el mundo de habla hispana. Ofrece noticias, documentos, información sobre eventos, software, y productos para ciegos, etcétera.

<http://www.discapnet.es>

Este portal ofrece noticias y enlaces a diferentes fuentes de información sobre la atención a diferentes tipos de discapacidades, entre ellas la de ciegos y débiles visuales.

<http://www.lazarum.com>

Este buscador de información especializado te permite tener acceso a los sitios de internet más importantes que hay en español sobre ceguera y debilidad visual.

Índice

Querida Mamá y querido Papá	1
¡Infórmate!.	5
¡Anímate	21
¡Actúa!	37
1ª etapa: 0 – 6 meses	42
2ª etapa: 6–12 meses	52
3ª etapa: 12–18 meses	66
4ª etapa: 18–24 meses	79
¡Busca apoyos!	96

La Escuela Helen Keller y el Centro de Estudios Educativos queremos que las niñas y los niños con discapacidad visual tengan una vida plena y feliz. Por experiencia sabemos que atenderlos educativamente desde sus primeros meses de vida tiene un impacto muy positivo en su desarrollo, reduce los efectos negativos de la discapacidad visual y les brinda recursos para desenvolverse de forma autónoma.

