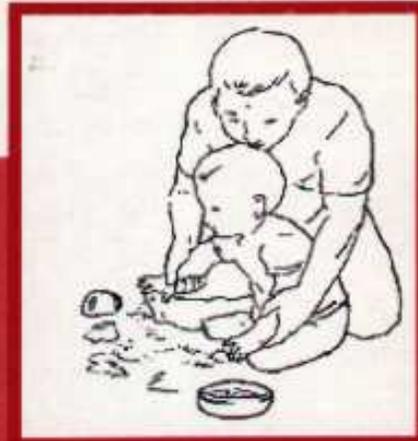


Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

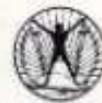
CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA (DE DOS AÑOS O MAYOR) CON DIFICULTAD PARA VER



Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos



Organización Panamericana de la Salud
1700 Av. Ponce de León St.
Organización Mundial de la Salud



Instituto Salvadoreño de
Rehabilitación de Inválidos
1983

(Portada)

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

**CUADERNOS DE CAPACITACIÓN
PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA
(DE DOS AÑOS O MAYOR)
CON DIFICULTAD PARA VER**



**Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos**

(retiro de la portada)

Catalogación elaborada por el Centro de Documentación e Información en Salud, OPS/OMS, El Salvador

Organización Panamericana de la Salud

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad: RBC Manual de Rehabilitación Basada en la comunidad/ Organización Panamericana de la Salud, Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos. -- 1ª. Ed. -- San Salvador, El Salvador: OPS 2002.
583 p.; 28 cm.

ISBN 99923-40-12-6

1- Rehabilitación. I Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos. II. Título.

NLM WB32074/O68/2002

© Organización Panamericana de la Salud, 2002

La Organización Panamericana de la Salud dará consideración muy favorable a las solicitudes de autorización para reproducir o traducir, íntegramente o en parte, alguna de sus publicaciones. Las solicitudes y las peticiones de información deberán dirigirse al Programa de Organización y Gestión de Servicios de Salud, División de Desarrollo de Sistemas y Servicios de Salud, Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud, Washington, D.C., Estados Unidos de América, que tendrá sumo gusto en proporcionar la información más reciente sobre cambios introducidos en la obra, planes de reedición, y reimpressiones y traducciones ya disponibles. Las publicaciones de la Organización Panamericana de la Salud están acogidas a la protección prevista por las disposiciones del Protocolo 2 de la Convención Universal de Derechos del Autor. Reservados todos los derechos.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Secretaría de la Organización Panamericana de la Salud, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan, en las publicaciones de la OPS, letra inicial mayúscula.

PUBLICADO POR LA ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, REPRESENTACION EL SALVADOR, CON APOYO TECNICO DE LA INICIATIVA TRIPARTITA MEXICO – CANADA – OPS Y FINANCIAMIENTO DE LA AGENCIA CANADIENSE PARA EL DESARROLLO INTERNACIONAL (CIDA).

OPS/OMS en El Salvador.

73 Avenida Sur N° 135. Colonia Escalón, Apartado Postal 1072, San Salvador, El Salvador. www.ops.org.sv

CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA (DE DOS AÑOS O MAYOR) CON DIFICULTAD PARA VER

Cuaderno No. 1 Cómo entender la discapacidad y qué hacer para ayudar a la persona	1
Cuaderno No. 2 Cómo capacitar a la persona para cuidar de sí misma	8
Cuaderno No. 3 Cómo capacitar a la persona para desplazarse	16

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos

Los *cuadernos de capacitación* son para los familiares de las personas con diferentes tipos de discapacidades: dificultades para ver, oír, hablar o desplazarse, falta de sensaciones en las manos o en los pies, conducta extraña, ataques o problemas para aprender. Estos cuadernos proveen información acerca de las diferentes discapacidades y los procedimientos de rehabilitación que pueden ayudar a las personas con discapacidad a realizar tareas cotidianas como comer, vestirse, comunicarse, moverse y andar, jugar, ir a la escuela, y formar parte del trabajo y la vida social. Utilizando estos cuadernos, los miembros de la familia podrán capacitar a la persona para realizar estas actividades.

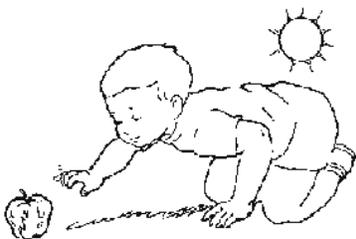
Cuaderno No. 1

CÓMO ENTENDER LA DISCAPACIDAD Y QUÉ HACER PARA AYUDAR A LA PERSONA.

¿Para qué sirve este cuaderno?

La información dada en este cuaderno te ayudará a comprender la discapacidad de un niño con dificultad para ver. El cuaderno también te explicará que es lo que puedes hacer para ayudar al niño.

- El niño o la niña pueden haber tenido dificultad para ver desde su nacimiento o pueden haber perdido la vista muy pequeño debido a una enfermedad o un accidente. Algunas veces, esta discapacidad es causada por mala alimentación.
- Un niño o niña con dificultad para ver siempre debe ser llevado a que lo vea un personal de salud. Averiguar con el personal de salud si el niño puede ser ayudado con medicamentos o lentes, o si debe consultar a un médico.
- El niño o la niña que capacitas puede no ver nada.
- Aún cuando el niño o la niña no puedan ver nada, debes capacitarlos para que hagan casi todas las actividades que hacen los demás niños de su edad.
- El niño o la niña que capacitas quizá pueda ver algo. Si es así, debes capacitarlo para que haga las mismas cosas que hacen los demás niños de su edad utilizando, en lo posible su vista.



- Quizá el niño o la niña tengan dificultad para ver en la oscuridad. Si es así, primero debes enseñarles a hacer las actividades descritas en este cuaderno durante el día cuando puedan ver mejor.

Cuando el niño o la niña pueda hacer estas actividades durante el día, puedes enseñarles a hacerlas en la oscuridad.

COSAS QUE EL NIÑO TIENE DIFICULTAD PARA APRENDER.

- Si el niño o la niña que estas capacitando no puede ver nada, tendrán dificultad para aprender a usar su cuaderno.
- Esto se debe a que el niño no pueden ver cómo las otras personas hacen las cosas, y sus manos para tocar, sostener, levantar y usar objetos.

- El niño o la niña no pueden ver cómo las personas se desplazan. No pueden ver cómo un bebe gatea o cómo una persona camina o corre.
- El niño o la niña no pueden ver cómo juegan los otros niños.
- No pueden ver cómo otras personas cuidan de si mismas, comiendo, bebiendo, manteniendo su higiene o usando la letrina sin ayuda.
- El niño o la niña no pueden ver las caras y los cuerpos de sus familiares y de otras personas.
- El niño o la niña no pueden ver cómo la gente se comunica hablando, cambiando expresiones de sus rostros y moviendo sus brazos y cuerpos.



- El niño o la niña no pueden ver qué cosas hay en el mundo a su alrededor. No puede ver su casa, el jardín o el pueblo. No puede ver cómo son los objetos, cómo se usan o cómo se mueven.
 - Debido a que el niño o la niña no pueden ver estas cosas, no aprenderán de la misma manera que otros niños de su misma edad. Necesitará tu ayuda para entender las cosas que otros niños comprenden por medio de la vista.
- El niño o la niña que no pueden ver, necesitarán mucho tiempo y práctica para aprender a hacer las mismas actividades que hacen otros niños de su misma edad.

CÓMO AYUDAR AL NIÑO A APRENDER

- Un niño o niña con dificultad para ver, pueden aprender sobre los objetos mediante el tacto y el oído. También pueden aprender mediante el olfato o el gusto. Permite que el niño aprenda sobre los distintos objetos usando sus otros sentidos. Deténlo solamente si hace algo que lo puede lastimar.



- Anímalo para que aprenda cosas nuevas. Hazle saber que estás contento cuando aprenda una nueva actividad o cuando hace algo bien. De esta manera, lo animas a querer aprender más.

El niño o la niña sabe cuándo estás contento oyendo tus palabras y el sonido de tu voz. También cuando lo tocas o abrazas. Pasando más tiempo con él o ella lo animarás a demostrar sus sentimientos e interés por aprender cosas nuevas.

ACTIVIDADES QUE EL NIÑO DEBE PODER HACER

- Con tu ayuda, el niño o la niña que capacitas puede aprender a realizar las mismas actividades que hacen los otros niños. El niño o la niña pueden aprender a hacer esas actividades que hacen los otros niños. El niño puede aprender a hacer esas actividades a la misma edad que los otros niños.

ALIMENTARSE



- Un bebé con dificultad para ver puede ser amamantado como cualquier otro bebé. El promotor de salud tiene un cuaderno que explica cómo amamantar a un niño o niña con discapacidad.
- Un niño o niña con dificultad para ver deben comer o beber lo mismo que otros niños de su misma edad. Esto es importante para prevenir que el niño se enferme.

Si el niño o la niña aún no saben cómo comer y beber por sí mismo, debes ayudarlo hasta que aprenda.

Si el niño o la niña no se desarrolla al mismo ritmo que otros niños de su misma edad, consulta al promotor de salud. Pídele consejo sobre cómo ayudar al niño o la niña a desarrollarse.



OIR

- Enseña al niño o la niña a oírte a ti y los sonidos que se producen alrededor.

Enséñele a reconocer a las personas por su voz. Explícale cuál voz corresponde a que persona. Por ejemplo, “La que está hablando es tu hermana María”, “Este es tu papá”. Luego, pídele a cada una de las personas que se acerquen para que el niño pueda tocarles la cara mientras tú le describes a la persona.

Deja que el niño o la niña oiga y toque los animales. Cuando oiga o toque a algún animal dile el nombre del mismo.

Explícale todos los sonidos que hay a su alrededor, tales como las voces, ruidos de animales, de agua corriendo, del fuego, del viento o del tráfico. De esta forma, el niño que capacitas comenzará a reconocer todos los sonidos que oye.



- Aplauda de diferentes maneras y permite que el niño o la niña te escuche mientras lo haces. Aplauda de diferentes formas para enseñarle la diferencia entre sonidos suaves y fuertes, rápidos y lentos.

Para enseñarle al niño o la niña a aplaudir, pon tus manos sobre las del niño. Enséñale a aplaudir de distintas maneras. Luego, enséñele a escuchar los diferentes sonidos que hace.



- Continúa enseñándole a escuchar diferentes sonidos. Produce sonidos distintos chasqueando la lengua, los dedos o soplando. Enséñale a reconocer estos sonidos.

Explícale al niño cómo haces estos sonidos. Deja que sienta tus movimientos mientras los haces. Luego, ayúdalo a hacer los mismos sonidos.

HABLAR

- Un niño o niña con dificultad para ver no pueden ver cómo una persona mueve los labios cuando habla. Por esto, el niño puede no aprender a hablar a la misma edad que otros niños. Ayuda al niño o la niña que capacitas a aprender a hablar.
- Comienza poniendo la mano del niño o la niña sobre tu boca y sobre tu cara mientras hablas. Deja que sienta cómo se mueven tus labios, tus mejillas y tu mandíbula. También permítele sentir como sale el aire de tu nariz y de tu boca cuando hablas.

Pídele al niño o niña que ponga su mano sobre tu boca. Pídele que repita las palabras que tú dijiste, moviendo los labios, las mejillas y la mandíbula, y dejando salir el aire por la nariz y por la boca, como tú lo hiciste antes. Enséñele de esta manera a repetir las palabras que tú digas.



- Como el niño o niña no pueden ver los objetos, no pueden aprender sus nombres sin ayuda. El niño puede conocer las palabras y nombres, pero no lo que significan. Enséñale el significado de las palabras.



Cuando el niño o la niña toque algo, dile el nombre de la cosa que está tocando. Luego pídele que repita el nombre. Si haces esto varias veces, el niño aprenderá los nombres de los distintos objetos.

- Llama al niño o niña por su nombre cuando hablas con él o ella, de modo que sepa que le estás hablando.
- Usa distintos tonos de voz para decirle distintas cosas, por ejemplo, cuando debe tener cuidado, cuando hay peligro o cuando estas contento. Esto ayudará a entender. No le hables nunca de manera que lo asustes, porque si está asustado no aprenderá.

DESPLAZARSE

- Un niño o niña con dificultad para ver no puede aprender a desplazarse del mismo modo que los otros niños.

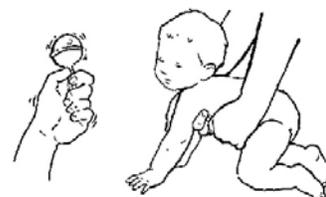
Cuando el niño o la niña es pequeño cárgalo para que aprenda el sentido del movimiento.

Luego comienza a enseñarle a mover su cuerpo. Comienza moviendo tu cabeza, brazos y piernas. Deja que el niño sienta cómo te mueves y ayúdalo a moverse de la misma manera.



- Sienta al niño o niña sobre tus piernas y mécelo de distintas maneras. Luego ayúdalo a moverse. Sostén al niño mientras lo paras sobre tu falda y muévelo. Luego ayúdalo a que se mueva. De esta forma aprenderá el sentido del movimiento.

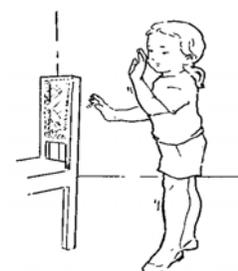
Un niño o niña que no puede ver aprenderá por si solo o sola a gatear. Si el niño que capacitas no ha aprendido a gatear, enséñale a hacerlo. Sostén al niño o niña apoyando sobre sus manos y rodillas, en posición de gateo. Pídele a otro familiar que lo llame o que imite sonidos que anime al niño a ir hacia donde se produjeron los mismos. Ayuda al niño a ir hacia ese lugar. de esta forma aprenderá a gatear.



Cuando el niño o la niña haya aprendido a gatear, anímalo para que se mueva y aprenda sobre las cosas que hay en su casa o en el jardín. Gatear también lo ayudará a aprender a usar sus brazos y sus piernas.



- Cuando comiences a enseñarle a caminar háblale mientras caminan juntos. Cuéntale la clase de suelo sobre el que caminan. Dile si es duro, blando, arenoso o con pasto. Déjale tocar y sentir el suelo con sus pies y con sus manos. De este modo, le enseñarás a conocer los diferentes tipos de suelo tocándolos con los pies.
- Puede ser que al niño o niña no le guste caminar por miedo a golpearse contra las cosas. Dile que mantenga un brazo extendido frente a su cara y el otro frente a su cuerpo para protegerse mientras camina. De este modo, el niño perderá el temor.



- Habrá momentos en que el niño o la niña se caerá. Enséñele a usar sus brazos como protección. De este modo, el niño no se lastimará al caer. Cuando haya aprendido a hacer esto no tendrá miedo de moverse solo.

- Protege al niño o niña manteniéndolo alejado de los lugares peligrosos, como fuegos, bordos o ríos.

Las cocinas y los pozos deben estar rodeados de alambres u otras protecciones de modo que el niño no pueda acercarse mucho a ellos.

- Cuando el niño o la niña sean suficientemente grande como para comprender el peligro, llévalo donde haya cocinas, pozos y ríos para que aprendan su ubicación. Explicale que son peligrosos, de manera que el niño sepa que no puede acercarse solo, a ellos.



CONOCER LOS ALREDEDORES



- Puedes enseñarles al niño o a la niña a sostener y sentir cosas con las manos y con los dedos. Haz esto sosteniendo su mano y moviéndola mientras le describes distintas cosas. De este modo, el niño aprenderá a "ver" con sus dedos y con sus manos.

Ayuda al niño o niña a explorar los alrededores. Llévelo de un lugar a otro y deja que sienta con sus manos lo que le rodea. De este modo, aprenderá a conocer los alrededores.

- Ayúdalo a explorar poniendo tus manos sobre las del niño. Luego pongan las manos sobre los animales vivos u objetos móviles para que el niño sienta cómo se mueven.



- Ayúdalo a aprender sobre los objetos por medio del tacto. Dale cosas para sostener. Al mismo tiempo, explícale qué son esas cosas, qué aspecto tienen y para qué se usan.
- Tu Promotor tiene un cuaderno en el que se describe cómo puede capacitarse a un niño para que pueda desplazarse solo. Cuando creas que el niño que capacitas está listo para usar ese cuaderno, pídeselo a tu Promotor.

CUIDAR DE SI MISMO

- Será mejor para el niño o la niña y estará más contento y sano si puede comer, beber, asearse, ir al retrete y vestirse sin ayuda. Si el niño puede hacer todas estas actividades por sí mismo, tu tendrás más tiempo para hacer otras cosas. Aún si las hace lentamente, es mejor que las haga solo.
- Tu Promotor tiene un cuaderno que explica cómo capacitar a un niño a cuidar de sí mismo. Cuando creas que el niño que capacitas está listo para usar el cuaderno pídeselo a tu promotor.

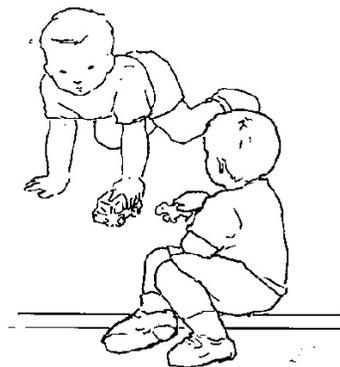


CÓMO AYUDAR A UN NIÑO A DESARROLLARSE A TRAVÉS DEL JUEGO

- Una forma de desarrollar los sentidos del tacto, oído, olfato y gusto de un niño con dificultad para ver, es a través del juego.

A través del juego el niño puede incluso aprender a hablar y moverse. A través del juego el niño también puede aprender a comportarse como otros niños.

Tu promotor tiene un cuaderno titulado “Actividades de Juego”, que te ayudará a capacitar al niño para que desarrolle sus capacidades y pueda hacer lo que hacen otros niños. Pídele ese cuaderno.



CÓMO CAPACITAR AL NIÑO PARA SU FUTURO



- Un niño o niña con dificultad para ver debe ir a la escuela a la misma edad que los otros niños. Tu Promotor tiene un cuaderno que explica cómo el niño puede ir a la escuela, pídeselo.
- A medida que el niño o la niña se convierta en un adulto o adulta, puede aprender un oficio para ganar un ingreso como hacen los demás adultos. Cuando creas que el niño ya es lo suficientemente grande como para realizar estas actividades, pídele consejo a tu Promotor.

RESULTADOS

Después de haber leído este cuaderno, puedes verificar tu conocimiento contestando las siguientes preguntas:

- ¿Qué causa la dificultad para ver?
- ¿Cómo puedes ayudar al niño a aprender?
- ¿Cómo puedes enseñarle a aprender usando los sonidos?
- ¿Cómo le enseñas a un niño a caminar?
- ¿El niño debe ir a la escuela?
- Cuando crezca, ¿Deberá trabajar?



Comprueba ahora con el cuaderno si tus respuestas son correctas. Si no lo son, lee nuevamente el cuaderno. Luego vuelve a contestar las preguntas, comprueba si son correctas. Si tienes algún problema consulta con tu Promotor.

Cuaderno No. 2

CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA CUIDAR DE SÍ MISMA.

¿Para qué sirve este cuaderno?

Quando hayas seguido las instrucciones de este cuaderno, la persona a la que capacitas podrá cuidar de sí misma, podrá comer, beber, lavarse y bañarse, limpiarse los dientes, arreglarse el pelo y las uñas, usar la letrina, vestirse y manejar dinero si avida

- La persona a la que estás capacitando puede no ver nada. Aún así, puedes capacitarla para hacer las actividades que se escriben en este cuaderno.



- Si la persona a la que capacitas puede ver un poco enséñale a cuidar de sí misma usando su vista todo lo que pueda.



- Si la persona podía ver antes, no necesitará mucha capacitación para cuidar de sí misma. Si embargo, la persona puede necesitar que la animes para volver a hacer las cosas que hacía antes.

- Si la persona tiene dificultad para ver sólo cuando esta oscuro, enséñale primero a hacer las actividades descritas en este cuaderno a la luz del día, cuando puede ver mejor.

Quando la persona ya pueda hacer estas actividades a la luz del día, enséñale a hacerlas cuando está oscuro.



CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A HACER UNA ACTIVIDAD

- Debes observar a la persona que capacitas, para conocer cuáles con sus habilidades. También deberás saber cuánto puede hacer sola y cuánto necesitará ayuda para realizar una actividad. Siempre debes animarla para que haga sola todo lo que pueda.
- Cuando le enseñes una actividad obsérvala todo el tiempo. Averigua cuánto puede hacer sin ayuda. Ayúdala a hacer aquellas actividades o partes de una actividad que no pueda hacer sola.
- Enséñale una actividad cada vez. Solamente cuando ya pueda hacer esa actividad bien, comienza a enseñarle otra.

- Para enseñarle a la persona a hacer cualquier actividad puedes hacerlo de la manera descrita a continuación. Comienza con una actividad que creas que la persona puede aprender fácilmente.

1. Piensa en la forma en que la persona debe hacer la actividad y explícasela. También debes explicarle por qué debe hacer esa actividad.
2. Demuéstrale cómo hacer la actividad haciéndola juntos. Describele cómo lo hacen. Deja que te escuche y te toque mientras lo hacen.



3. Luego pídele que intente hacer la actividad sin ayuda. Ayúdala a hacer aquellas partes de la actividad que no puede hacer sola. Ayúdala poniendo tus manos sobre las suyas o sosteniéndola mientras hace las actividad, también dile lo que debe hacer mientras hacen la actividad juntos.
4. Cada vez que la persona complete una actividad contigo demuéstrale que estás complacido.

Cuando la persona haga un parte de una actividad que antes no podía hacer sola, hazle saber que estas contento con ella.

Cuando la persona haga bien una actividad demuéstrale que estas complacido. Puedes demostrárselo dándole palmaditas en la espalda o abrazándola. Puedes decirle que lo ha hecho muy bien. Esto la animará a querer seguir aprendiendo.

5. Haz la actividad junto con la persona siempre de la misma manera cada vez que la persona necesite hacer la actividad.

Cuando la persona vaya aprendiendo a hacer la actividad dale cada vez menos ayuda y menos instrucciones. Pídele que haga todo lo que pueda sin ayuda. Pon tus manos sobre las de ella y dile lo que debe hacer, solamente cuando necesite ayuda para completar la actividad.



6. Continúa capacitando a la persona de esta forma hasta que haya aprendido a hacer toda la actividad. Esto puede llevar varios días o semanas.

ACTIVIDADES QUE LA PERSONA DEBE HACER

Comer

- La persona debe mantener sus manos limpias para prevenir enfermedades. enséñale a lavarse las manos antes y después de cada comida.
- Una persona con dificultad para ver debe comer de la misma manera que los otros miembros de su familia. así no se sentirá diferente debido a su discapacidad.



Si antes de quedar con una discapacidad, la persona comía sin ayuda, será más fácil para ella comer ahora de la misma manera. Si esto no es posible, enséñale otra manera de comer que le sea más fácil.

Si la otra persona nunca vio, puedes enseñarle los diferentes tipos de comida. Durante las comidas, siéntate a su lado y dile qué va a comer. Dale tiempo para que prueba cada tipo de comida. Por medio del olfato y del tacto, enséñale a conocer los distintos tipos de comida.

- Será más fácil para la persona sentarse a comer siempre en el mismo lugar. Los platos y los otros objetos usados para comer deben estar siempre colocados en el mismo lugar, de este modo la persona podrá encontrarlos fácilmente.



- Coloca diferentes comidas en el mismo lugar de su plato, cada vez. De esta manera, aprenderá a encontrar las comidas.

Beber

- Si la persona bebía de un vaso antes de quedar con una discapacidad, será capaz de seguir haciéndolo.
- Si la persona que capacitas es un niño o una niña que nunca ha aprendido a beber de un vaso, enséñale a hacerlo de la siguiente manera. Coloca tu mano sobre la mano del niño y sostengan juntos el vaso. Pon su mano alrededor del vaso. Lleva el vaso a su boca. Lévale también su mano cuando deje el vaso. De esta forma, aprenderá a beber de un vaso.



- Guarda el vaso siempre en el mismo sitio para que la persona sepa dónde está.

Bañarse

- Explícale a la persona que es importante estar limpio, bañándose con agua y jabón la cabeza y el cuerpo, para evitar enfermedades.
- La persona puede aprender a bañarse de la misma forma que lo hacen otros miembros de su familia. por ejemplo, poner agua en un guacal y usar uno mas pequeño para echarse agua por encima. O puede ir al pozo, al lago o al río, si es así como se bañan los otros miembros de su familia.
- Si la persona no puede ir sola al lugar donde se bañan, haz que la lleve otra persona. La puedes llevar tú, otro familiar, un amigo o un vecino. También puedes atar una soga o una cuerda desde la casa de la persona hasta el lugar del baño, y así podrá usar la cuerda como guía.



Lavar la ropa



- Enseña a la persona a lavar todos los días la ropa que ha llevado puesta. Enséñala a conocer si la ropa está limpia, oliéndola. Dile que se ponga ropa limpia después de bañarse.
- Te será útil recordar lo siguiente cuando le enseñes a la persona a lavar la ropa.

La persona puede medir la cantidad de jabón que se usa poniéndola en sus manos.

La persona debe contar la cantidad de ropa antes de lavarla, de este modo no perderá ninguna prenda.

- Si la persona lava la ropa en el río, dile que lave una prenda por vez. Si pone demasiada ropa de una vez en el agua, el río puede llevársela.



- Enséñale donde poner la ropa a secar.

Limpiarse los dientes

- Enseña a la persona a limpiarse los dientes todos los días.

La persona puede limpiarse los dientes usando un cepillo o sus dedos. Puede usar pasta de dientes, carbón o sal molidos para limpiarse los dientes.

Enséñale a limpiarse la parte de adentro y la parte de afuera de los dientes. Asegúrate de que también se limpie los dientes de la parte de atrás de la boca (muelas).

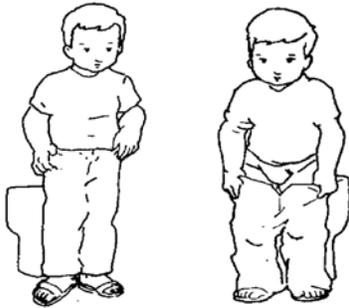
- Enséñale a enjuagarse la boca con agua después de limpiarse los dientes.

Arreglarse el pelo y las uñas

- Enseña a la persona a peinarse todos los días.
- Enseña a la persona a cortarse las uñas y a limpiárselas todos los días.



Usar la letrina y limpiarse



- La persona debe poder usar la letrina de la misma forma que lo hacen las otras personas de la familia.

Si no puede ir sola a la letrina, haz que la acompañe alguien. También puedes fijar una soga desde la casa hasta la letrina para que pueda usarla como guía.

- La persona tiene que limpiarse después de usar la letrina. Enséñale a limpiarse cada vez que use la letrina.



- Enséñale a lavarse las manos con agua y jabón después de usar la letrina. Tiene que lavarse las manos cada vez que la use.

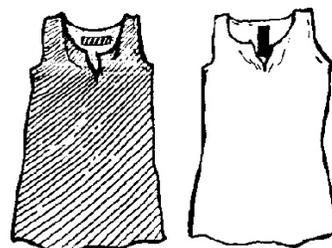
Vestirse

- La persona debe vestir la misma clase de ropa que las demás personas de la familia, de modo que no se sienta distinta.
- Enseña a la persona cuál es la parte de atrás y cuál la de delante de la ropa de modo que pueda ponérsela correctamente.



Si las partes de adelante y de atrás son parecidas, haz marcas en la parte de atrás de la ropa, cosiéndole un trozo pequeño de tela en la parte de adentro.

- Para que la persona pueda elegir los diferentes colores de las prendas, cósele trozos de tela de distintas formas a las prendas de distintos colores. Dile a qué color corresponde cada figura de manera que pueda elegir el color de la ropa que quiere usar.

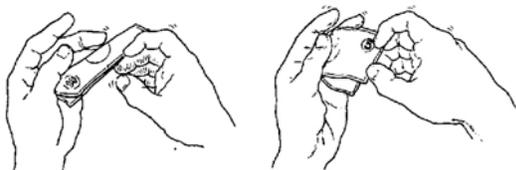
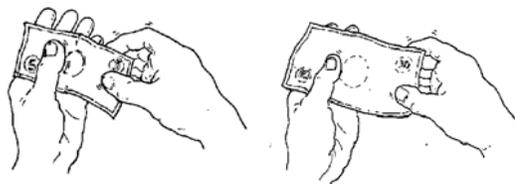


Usar dinero



- Enseña a la persona a reconocer las monedas por su tamaño, forma y peso.

- Si los billetes son de diferente tamaño enséñale a reconocerlos por el tamaño. Puede hacer esto colocándolos entre sus dedos para palpar su tamaño.



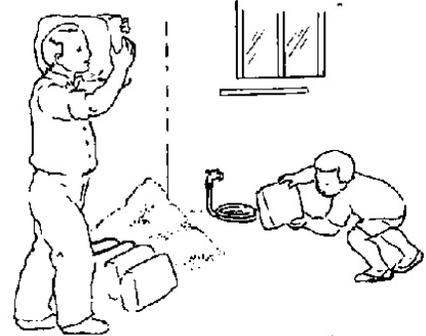
- Si los billetes son del mismo tamaño, dobla los billetes de distintos valores de distintas formas. Enséñale la forma en que los has doblado para que pueda reconocerlos al tocarlos.

Su casa

- La persona a la que estás capacitando tiene que vivir en una casa segura. Debe poder desplazarse dentro de ella sin correr ningún tipo de peligro.

La cocina, el horno, el fuego, deben estar protegidos para que la persona no se quemé.

Si hay pozo, este debe estar protegido o cubierto para que la persona no se caiga en él.



- Asegúrate de que los caminos o veredas que la persona utiliza no tengan piedras, hoyos, ni arbustos. De esta forma podrá caminar con seguridad.
- Su casa puede necesitar mejoras. Por ejemplo, el techo puede gotear, o la cocina puede necesitar estantes. Puede no haber ningún familiar que pueda ayudarla. Si es así, habla de ello con los dirigentes de la comunidad y pídeles ayuda.

RESULTADOS

Después de haber usado este cuaderno por algún tiempo, conteste las siguientes preguntas.

¿SE ALIMENTA SOLA? (INCLUYE COMER Y BEBER)	SOLA CON ALGUNA AYUDA O A VECES IMPOSIBLE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Se mantiene limpia? (Incluye bañarse, lavarse, limpiarse los dientes?)	SOLA CON ALGUNA AYUDA O A VECES IMPOSIBLE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Usa el retrete?	SOLA CON ALGUNA AYUDA O A VECES IMPOSIBLE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Se viste y se desviste?	SOLA CON ALGUNA AYUDA O A VECES IMPOSIBLE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Si todas las respuestas han sido *SOLA*, tú y la persona han trabajado bien. No necesitas seguir usando este cuaderno.

Si alguna de las respuestas ha sido *CON ALGUNA AYUDA* o *A VECES* o *IMPOSIBLE*, puede ser por alguna de las razones siguientes:

RAZÓN	QUÉ SE PUEDE HACER
1. No le permites hacer todo lo que ella puede hacer.	Dale más responsabilidades. Repite la capacitación hasta que sea capaz de hacer la actividad. Luego, deja de usar el cuaderno.
2. La persona no tiene suficiente iniciativa propia.	Estimúlala para que tenga más iniciativa. Repite la capacitación hasta que sea capaz de hacer la actividad. Luego deja de usar el cuaderno.
3. No la has capacitado el tiempo necesario.	Continúa la capacitación hasta que pueda hacer la actividad. Si no has obtenido resultados en 6 meses, consulta a tu Supervisor Local.
4. No has seguido correctamente las instrucciones.	Lee nuevamente el cuaderno. Si crees que no has entendido bien las instrucciones consulta a tu supervisor Local. Repite la capacitación hasta que la persona pueda hacer la actividad. Luego, deja de usar el cuaderno.
5. La persona no puede ser capacitada para realizar ninguna actividad debido a su discapacidad.	Continuará necesitando ayuda para realizar la actividad. Consulta con tu Supervisor Local para ver si debes suspender el uso del cuaderno.

Cuaderno No. 3

CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA DESPLAZARSE.

¿Para qué sirve este cuaderno?

Cuando hayas seguido las instrucciones de este cuaderno, la persona a la que estás capacitando podrá desplazarse dentro de la casa, por el patio y por el pueblo, cruzar caminos sin ayuda, y viajar sola en el bus si es necesario. La persona podrá desplazarse usando a otra persona como guía, sola o usando un bastón.

- A los niños y niñas con dificultad para ver hay que empezar a enseñarles a desplazarse lo antes posible.

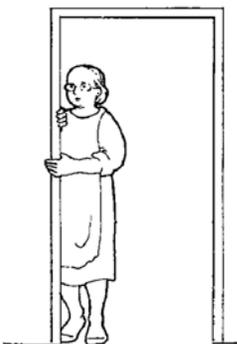


- Algunos adultos con dificultad para ver, no admiten su dificultad para ver o desplazarse.

Observa a la persona que capacitas para averiguar qué es lo que la persona no puede hacer. La persona puede ser capaz de realizar algunas de las actividades descritas en este cuaderno. Si es así, enséñale solo las actividades que no puede realizar.

- Algunas personas ancianas con dificultad para ver también tienen dificultad para oír o para moverse. Si a la persona a la que estás capacitando le ocurre esto, será necesario un período más largo de capacitación.

- Algunas personas con dificultad para ver se cansan fácilmente porque no están acostumbradas a realizar muchas actividades. En este caso, capacítala lentamente e interrumpe la actividad cuando sea necesario. Deja que la persona descanse. Luego comienza nuevamente la capacitación.



- Si la persona a la que estás capacitando puede ver un poco, enséñale a desplazarse utilizando su vista todo lo que sea posible. Podrá ver los objetos con mayor facilidad si se acerca a ellos.
- Si la persona tiene dificultad para ver sólo cuando está oscuro, enséñale primero a hacer las actividades de este cuaderno a la luz del día, cuando puede ver mejor.

Cuando ya pueda hacer las actividades de este cuaderno a la luz del día, enséñale a hacerlas cuando está oscuro.

CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA DESPLAZARSE CON AYUDA



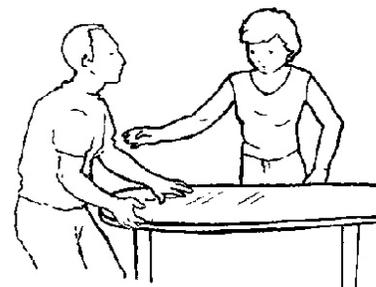
- Una persona que no ve debe recordar muchas cosas. Ayúdala a aprender y recordar cosas de su casa y de su pueblo. Comienza con las cosas que le son más familiares en su casa y en su vecindario. Cuando la persona recuerde estas cosas podrás comenzar a enseñarle las cosas del pueblo.

- Cuando estás ayudando a la persona a aprender las cosas de su casa, el patio y su pueblo, guíala de la siguiente manera: pídele que se tome de tu brazo por encima del codo. Debe caminar medio paso detrás de ti para poder seguir tus movimientos.



- Si guías a un niño ó a una niña éste puede tomarse de tu mano.
- Si guías a una persona anciana, ésta deberá recostarse en tu brazo como sostén y como guía.

- Primero guía a la persona por la casa y la manera en que te desplazas. Descríbele las cosas, por ejemplo, las puertas, cocina, etc. pídele que toque las cosas para aprender cómo son y dónde están. De esta manera, la persona aprende a “ver” las cosas tocándolas. Esto ayuda a la persona a recordar cómo debe desplazarse dentro de la casa.

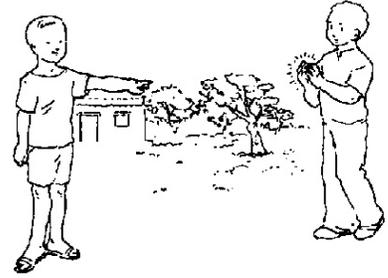


- Luego guíala fuera de la casa, por el patio y por el vecindario. Descríbele las cosas. Guíala hacia los árboles y cercas.

Dile sobre qué clase de suelo están caminando. Enséñale a sentir y a reconocer diferentes clases de suelo con los pies. Dile si el suelo es suave, áspero, arenoso, etc.

- Enséñale a reconocer sonidos y la dirección y la distancia a la que se produce.

Para enseñarle esto haz lo siguiente: aléjate unos pasos de ella, háblale o aplaude. Pídele que señale en tu dirección. Cambia de lugar y repite esto hasta que la persona esté segura de dónde estás. Luego aléjate y pídele que adivine a qué distancia estás.



De este modo, la persona aprenderá de dónde provienen los sonidos y a qué distancias se producen.

- Lleva a la persona a dar pasos por el pueblo. Descríbele las cosas que se encuentran por el camino, tales como hoyos, zanjas o árboles. Enséñale a reconocer, tocándolos con las manos y con los pies, algunos objetos fijos para que le sirvan de referencia.



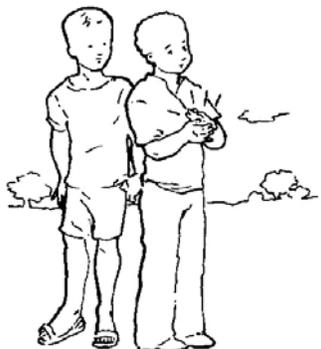
- Descríbele a las personas que viven cerca de su casa, especialmente las personas de su edad. Dile sus nombres y edades. Si no las conoce, preséntaselas.
- Alienta a la persona a conversar con las otras personas del pueblo. Ayúdala a reconocer a las personas por la voz.
- Descríbele los animales que se encuentren tales como gatos, perros, vacas, gallinas, que escuche los sonidos que éstos hacen y que los reconozca.

- Enséñale a reconocer los sonidos y olores de las cosas como animales y basura, que debe evitar al caminar.

Enséñale a reconocer los olores de la comida, del mercado, de las flores, y el sonido de las voces de las personas. Esto le puede servir para orientarse cuando camina por el pueblo.



Guía a la persona a muchos lugares dentro del pueblo.



- Ayúdala a aprender a guiarse por los sonidos. Golpea tus manos y pídele que escuche el sonido. El sonido será diferente cuando estés en un espacio abierto, o cerca de árboles o edificios.

El sonido de las pisadas también puede ser diferente en distintos lugares, y debe aprender a reconocerlo.

La persona tiene que aprender a darse cuenta si está en un espacio abierto o cerca de una pared o de una casa, escuchando los sonidos de los pasos y otros sonidos.

- Enséñale también a conocer las diferencias entre los sonidos que frecuentemente se oyen en los lugares ruidosos, por ejemplo, las diferencias entre sonidos de personas, animales o vehículos.
- Cuando camines con la persona por el pueblo, dile lo que pasa alrededor. Esto ayudará a desplazarse con más facilidad.



- Enséñale a caminar sobre el terreno disparejo para que pueda hacerlo sin caerse. Pídele que practique eso.
- Enséñale a sentir las diferencias en el viento y en la temperatura para que pueda saber qué tiempo hace. También puede saber qué momento del día es por las diferencias de temperatura.

CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA DESPLAZARSE SIN AYUDA

- Cuando la persona recuerde cosas de su casa y de su vecindario, ya puedas enseñarle a desplazarse por esos lugares sin apoyarse en ti. Enséñale a protegerse cuando camina sola.
- Enséñale a caminar por su casa con un brazo levantado y la mano frente a la cara, pero lejos de ella. La mano protege su cara y su cabeza. La persona puede usar la otra mano y los pies para reconocer las cosas y poder desplazarse evitándolas.



- Empieza capacitando a la persona para que pueda caminar por su casa sin sujetarse de ti. Sigue hablándole mientras camina. Descríbele y explícale hasta que la persona recuerde qué cosas hay en su alrededor.
- Cuando la persona empiece a caminar sola, es posible que se golpee contra los marcos de las puertas, las paredes y los muebles. La persona podrá protegerse caminando con una mano levantada frente a su cara.

- También puedes enseñarle a caminar colocando un brazo por delante de su cuerpo con manos hacia abajo. El brazo la protegerá y la ayudará a encontrar objetos como sillas y mesas.



- La persona puede caminar con una mano frente a su cara y la otra protegiendo el cuerpo.



- Enséñale a la persona que debe poner una mano frente a su cara cuando se agacha. Esto la protegerá de los golpes con objetos tales como mesas y sillas.



- También puedes enseñarle a usar el dorso de la mano para seguir una pared o una mesa.
- Al principio, cuando esté aprendiendo a caminar, háblale para que te sienta cerca e interesado en ella. Esto la o lo alentará.
- Nunca la dejes sola en un lugar que no conoce sin decirle dónde está y cuándo volverás.

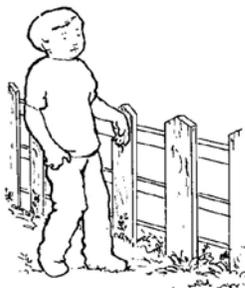
- Ayúdala a aprender a tomar la dirección correcta para llegar a un lugar determinado. Para hacer esto, comienza desde un lugar conocido, por ejemplo, una entrada o una pared. Explicale y enséñale a recordar cuando y cómo cambió la dirección para poder llegar al lugar al que desea ir.



- Cuando la persona ya pueda caminar sola por su casa, enséñale a caminar por el patio.
- Puede llevar un brazo frente al cuerpo para protegerse. Puede usar el otro brazo y los pies para encontrar objetos.

- La persona puede llevar una mano levantada frente a su cara para protegerse de las ramas de los árboles.
- Háblale mientras camina. Cuéntale sobre las cosas del patio.





- Enséñale a utilizar el dorso de la manos para seguir una pared o una cerca.

Es peligroso para la persona usar senderos con piedras, hoyos o arbustos. Es más seguro que camine por senderos libres de obstáculos. Saca las piedras y arbustos que haya en los senderos que la persona utiliza. También debes rellenar los hoyos que haya en los senderos.

- Cuando la persona ya pueda caminar sola por el patio, enséñale a ir y volver sola de la letrina.
- Si la persona a la que estás capacitando es anciana, asegúrate de que camine por lugares seguros para que no se caiga.



Si los brazos o piernas son débiles, deberá hacer ejercicios para fortalecerlos. Consulta a tu Promotor. Si estos ejercicios ayudan a la persona a la que capacitas, tu Promotor te dará un cuaderno que puedas usar para lograr esto.

CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA DESPLAZARSE USANDO UN BASTÓN COMO GUÍA.



- Puedes capacitar a un niño o a un adulto con dificultad para ver, a usar un bastón como guía. De esta manera, podrá desplazarse sin ayuda.

Algunos niños pueden aprender a usar un bastón a los 6 años. Otros aprenderán recién cuando sean mayores.

- Algunas personas pueden aprender a desplazarse por el pueblo sin usar un bastón por que ya lo conocen. Si la persona a la que estás capacitando puede hacer esto, igualmente enséñale a usar el bastón, así podrá usarlo si lo necesita.

- Busca primero un bastón que la persona puede usar. con la rama de un árbol o usa el mango de un escoba. que ser recto y no demasiado pesado.

La altura del bastón debe ser desde el suelo hasta la distancia entre el hombro y la cintura de la persona. Si camina rápidamente o dando grandes pasos, el bastón poco más largo.



Hazlo
Tiene

mitad de la
la persona
deberá ser un

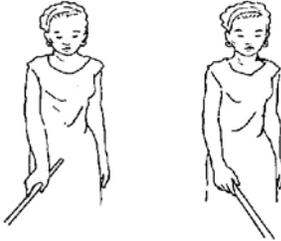


- Cuando la persona sostenga el bastón extendido hacia el suelo, éste debe tocar el suelo un paso completo hacia delante de la persona.
- La persona debe sostener el bastón como se muestra en el dibujo.

Hay que llevar el bastón tomándolo un poco por debajo de su extremo superior, con el dorso de la mano hacia delante. El brazo tiene que estar con el codo ligeramente ladeado. El bastón debe tocar el suelo.



La persona puede aprender a caminar sosteniendo el bastón con cualquiera de sus manos. La persona debe decidir con qué mano prefiere sostenerlo.



- Capacita a la persona para usar los movimientos de la muñeca para mover el bastón hacia ambos lados mientras camina. El brazo y la mano deben permanecer en el centro del cuerpo.

- La punta del bastón debe tocar el suelo a ambos lados delante de los pies. La distancia entre los dos puntos en los que el bastón debe tocar el suelo debe ser un poco más ancha que los hombros de la persona.



- Cuando el bastón toca el suelo a un lado, la persona debe mover hacia delante la pierna del lado opuesto.

- Luego, cuando el bastón toca el suelo del otro lado, la persona debe mover hacia delante la otra pierna.





- Capacita a la persona para que mantenga el bastón cerca del suelo para poder encontrar los objetos que haya en el camino.

Explícale a la persona que el bastón le ayudará a encontrar los objetos que haya en el camino.

- Cuando el bastón toque distintos objetos hará diferentes sonidos. Ayuda a la persona a aprender a reconocer los distintos objetos por el sonido que producen.



- La persona puede usar la mano libre para tocar los objetos más altos que haya en el camino.

- Primero capacita a la persona para mover el bastón.
- Cuando la persona ya pueda moverlo correctamente, capacítala para caminar usándolo. Al principio camina delante de ella y háblale mientras lo haces.



Luego, camina detrás de ella. Deja que la persona encuentre su camino usando el bastón. Conversa con ella y deténla sólo si hay peligro de que se caiga o de que se lastime.

- Puede llevar mucho tiempo enseñarle a usar el bastón como guía. Es necesario que repita la misma actividad muchas veces para aprenderá hacerla correctamente y con seguridad.

- Si la persona que capacitas puede ver un poco, siempre debe mirar adelante y usar el bastón para sentir el suelo. Esto le permitirá caminar con más seguridad.

- Enséñale a cruzar lugares como cercos, arroyos, puentes, etc.





- Para cruzar una zanja o un arroyo, debe tocar el lado opuesto con el bastón para averiguar su ancho. También puede tocar el fondo de la zanja o del arroyo con el bastón para averiguar su profundidad. Si no puede tocar el lado opuesto con el bastón, puede pedirle a otra persona que la ayude a cruzar. O si no conoce el lugar debe pedir ayuda.

- Si es necesario, enseña a la persona a subir escaleras. Para averiguar la altura de los escalones puede tocarlos con el bastón y con los pies. Enséñale a subir y bajar los escalones. También puede usar un pasamanos para guiarse.



- Cuando camina al lado de una cerca, la persona pueda seguirla con el dorso de su mano. Debe seguir sosteniendo el bastón con la otra mano y moverlo para localizar los objetos que haya en el camino.

- A veces la persona tendrá que caminar por terrenos disparejos. Si esto le resulta difícil, necesitará que alguien la guíe.

La persona puede sostener el brazo del guía con un mano y llevar el bastón en la otra.



- Al principio deberás acompañarla a los distintos lugares del pueblo, como la escuela, lugares religiosos, al mercado, a la Unidad de salud, etc.

Luego déjala ir sola y encontrar sola el camino de regreso.

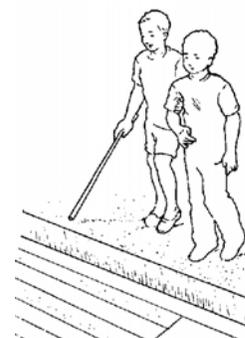
- Luego enséñale a llevar cosas de un lugar a otro, como, por ejemplo, acarrear agua o cosas del mercado.
- Cuando la persona haya aprendido una nueva actividad o haga algo bien, dile que lo ha hecho bien. Haz que se dé cuenta de que lo ha hecho ella sola. Esto le hará feliz y le alentará a querer aprender más.



CÓMO ENSEÑARLE A UNA PERSONA A CAMINAR POR VEREDAS Y CAMINOS Y A VIAJAR EN BÚS CON SEGURIDAD



- Enseña a la persona a caminar por el lado del camino por el que el tráfico viene de frente.
- En los caminos pequeños enséñale a escuchar a ambos lados para oír si viene vehículos. Explícale que debe cruzar sólo cuando el camino este libre o cuando los vehículos se hayan detenido.
- Si la persona no está totalmente segura de que no hay tránsito, debe pedir ayuda para cruzar.
- En los caminos importantes, en los que hay mucho tránsito, la persona siempre debe pedir ayuda para cruzar. Dile que sostenga el brazo del guía por arriba del codo.
- Si hay señales para indicarle por dónde las personas deben cruzar un camino, enséñale a cruzar por estos lugares.
- Si la persona debe viajar en autobús, puede pedirle ayuda al motorista o algún pasajero. Ellos pueden decirle cuándo se debe bajar.



- Enseña a los niños, incluso a los más pequeños, a no acercarse a los lugares donde hay tránsito.

Los niños mayores con dificultad para ver pueden ser capacitados para caminar al lado de los caminos, a cruzarlos y a viajar en bus. Capacita al niño con dificultad para ver para hacer estas cosas a la misma edad a la que le enseñarías a un niño que puede ver.

- Continúa la capacitación hasta que la persona sea capaz de desplazarse con seguridad.

Un adulto con dificultad para ver pueden aprender a ir solo a trabajar. Un niño puede aprender a ir solo a la escuela. tanto un niño como un adulto pueden querer ir solos al mercado, a buscar agua o a visitar amigos o vecinos en el pueblo. Continúa la capacitación hasta que la persona pueda hacer estas cosas con seguridad.



RESULTADOS

Después de haber usado este cuaderno por un tiempo, contesta las preguntas siguientes.

Comienza observando a la persona que estás capacitando. Luego contesta las preguntas colocando la fecha en el casillero correspondiente. Pon la fecha en el casillero correspondiente SOLA, si la persona se desplaza sin ayuda. Coloca la fecha en casillero correspondiente a CON AYUDA, si la persona necesita ayuda para desplazarse. Coloca la fecha en casillero correspondiente a IMPOSIBLE, si la persona no se desplaza o no camina por su casa o por el pueblo.

¿SE DESPLAZA POR LA CASA? SOLA <input type="checkbox"/> CON AYUDA <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>	
¿SE DESPLAZA POR EL PUEBLO? SOLA <input type="checkbox"/> CON AYUDA <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>	
Si todas las respuestas han sido SOLA, tú y la persona han trabajado bien. No necesitas usar más este cuaderno. Si alguna respuestas ha sido CON AYUDA o IMPOSIBLE, puede deberse a alguna de las razones enumeradas a continuación. Revisa la lista para encontrar las razón y para saber qué puedes hacer.	
<i>RAZÓN</i>	<i>QUÉ SE PUEDE HACER</i>
1. Tú no le permites hacer todo lo que puede.	Deja que la persona trate de hacer esta actividad con menos ayuda. Repite la capacitación hasta que la persona pueda hacer la actividad. Luego suspende el uso del cuaderno.
2. No has capacitado suficientemente a la persona.	Continúa la capacitación hasta que pueda hacer la actividad. Luego suspende el uso del cuaderno.
3. No has seguido correctamente las instrucciones.	Lee el cuaderno otra vez hasta que pueda hacer la actividad. Luego suspende el uso del cuaderno.
4. La persona no puede ser capacitada debido a su discapacidad.	La persona continuará necesitando ayuda para realizar la actividad. Suspende el uso del cuaderno.



**Organización
Panamericana
de la Salud**

*Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud*