

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON DIFICULTAD PARA APRENDER



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



Instituto Salvadoreño de
Rehabilitación de Invalidos
ISRI

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

**CUADERNOS DE CAPACITACIÓN
PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA
CON DIFICULTAD PARA APRENDER**



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

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 CON DIFICULTAD PARA APRENDER

Cuaderno No. 22 Cómo entender la discapacidad y qué hacer para ayudar a la persona	1
Cuaderno No. 23 Cómo capacitar al niño para cuidar de sí mismo	7
Cuaderno No. 24 Cómo capacitar a la persona para cuidar de sí misma	22

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 discapacitadas 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. 22

CUADERNO DE INFORMACIÓN PARA UN FAMILIAR DE UNA PERSONA CON DIFICULTAD PARA APRENDER

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

¿Para qué sirve este cuaderno?

La información contenida en este cuaderno te ayudará a conocer y entender esta discapacidad y a saber qué puedes hacer para ayudar a capacitar a una persona con dificultad para aprender.

- Las personas con dificultad para aprender no se desarrollan de la misma manera que las demás personas. Generalmente se desarrollan más lentamente y su desarrollo puede detenerse antes que el de los demás.

Debido a esto, la persona a la que estás capacitando puede actuar como una persona más joven que ella o como un niño ó niña. La persona no tiene las mismas capacidades que las demás personas de su edad.

- La dificultad para aprender es causada por un daño en el cerebro. Este daño puede deberse a una enfermedad o una lesión en la cabeza, el daño puede haberse producido antes o después del nacimiento. Una persona con esta discapacidad puede ser capaz de aprender a realizar actividades, pero necesita más tiempo.



CÓMO PUEDE LA DISCAPACIDAD AFECTAR A LA PERSONA



- A la persona le cuesta más que a los demás aprender a realizar nuevas actividades.
- Un niño ó niña puede tener dificultad para sentarse, usar sus manos o para desplazarse.
- La persona puede tardar en reaccionar a lo que otros le dicen o lo que ocurre a su alrededor.
- La persona puede no entender tan bien como otros lo que ve, lo que oye, lo que toca, lo que huele o lo que saborea.
- La persona quizás no pueda expresar claramente sus pensamientos, necesidades y sentimientos.

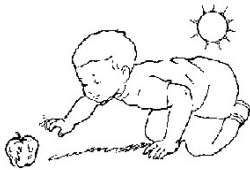
- La persona quizás no pueda ordenar sus pensamientos claramente. Por ejemplo, quizás no pueda comparar a una personas con otras o a unos objetos con otros, o no pueda conocer la diferencia entre aquí y allá, entre ahora y después, o entre igual, más y menos. Tal vez no sepa qué quieren decir las palabras dónde, cuándo, qué, cuánto y por qué.



- Quizás la persona solo pueda recordar durante corto tiempo lo que se le ha dicho o lo que ha ocurrido en el pasado. También es posible que no pueda recordar nada
- Quizás la persona no pueda centrar su atención en otras personas o en una actividad durante mucho tiempo.
- A la persona le puede resultar difícil controlar bien sus sentimientos.
- La persona puede tener dificultad para tomar decisiones. Puede no saber qué hacer, qué decir, qué ropa ponerse y otras cosas así.

ACTIVIDADES QUÉ LA PERSONA DEBE PODER HACER

- Un ó una bebe con dificultad para aprender debe ser amamantado como cualquier otro bebe. Debe saber que su madre lo ama.



Debe jugar como los otros bebes.

- Un niño ó niña con dificultad para aprender necesita estar con otras personas. Debe jugar como lo hacen los otros niños de su edad. Debe comunicarse con los demás, cuidar de sí mismo y desplazarse solo.



El niño ó niña debe ir a la escuela como lo hacen los otros niños.



- Un adulto con dificultad para emprender necesita comunicarse con los demás, cuidar de sí mismo, desplazarse sin ayuda, hacer las labores de la casa, trabajar y participar en las actividades sociales.

También tiene que ir a la escuela si no lo ha hecho antes. Esto lo ayudará a desarrollar sus capacidades.

CÓMO CAPACITAR A UN NIÑO

- Si estás capacitando a un niño ó niña, obsérvalos cuidadosamente y averigua las cosas que pueden hacer y las que no pueden hacer.

Compara lo que el niño ó niña puede hacer con lo que hacen otros niños de su edad. Así comprobarás si el niño ó niña al que estás capacitando puede o no hacer las mismas actividades que otros niños de su edad.

Si el niño ó niña es solamente un poco más lento que otros niños de su edad probablemente pueda hacer las mismas actividades que ellos.

Si el niño ó niña es mucho más lento, solo podrá hacer las actividades que hacen los niños más pequeños.

- Los y las bebés y niños ó niñas con dificultad para aprender puede desarrollar sus capacidades a través del juego. Existe un cuaderno titulado “Actividades de juego”, el cual te enseñará a ayudar al niño ó niña a desarrollar sus capacidades. El juego lo ayudará a aprender a hacer las cosas que hacen otros niños, por ejemplo, comunicarse con los demás.



CÓMO CAPACITAR A UN ADULTO



- Si estás capacitando a un adulto, obsérvalo cuidadosamente y averigua las cosas que pueden hacer y las que no puede hacer.

Luego compara las actividades que la persona puede hacer con las que hacen otros adultos.

- Si la persona es solamente un poco más lenta que los otros adultos, probablemente podrá aprender a hacer las mismas actividades que hacen los demás.

Si es mucho más lenta que los demás, solo podrá aprender a hacer algunas de las actividades que hacen los otros adultos.

- Existen cuadernos que te ayudarán a capacitar a la persona para realizar distintas actividades.

PROBLEMAS DE CONDUCTA QUE PUEDE TENER LA PERSONA



- “Conducta” es todo lo que la persona hace. Es la manera en que una persona habla, se sienta, toca o mira a otra persona, se viste, etc.
- La conducta es algo que se aprende. La persona puede aprender tanto buena conducta como una conducta inadecuada.
- Algunas personas con dificultad para aprender, no se comportan de la misma manera que lo hacen las demás personas. Algunas veces se comportan de una manera inadecuada.
- Una persona con dificultad para aprender y que se comporta de una manera inadecuada, puede estar tratando de llamar la atención. Tienes que poner atención para averiguar lo que la persona está tratando de expresar con su conducta. Es importante saber por qué una persona se comporta de una manera inadecuada. Sabiendo esto podrás ayudar a corregir su conducta.
- A continuación se describen algunos tipos de conducta inadecuada.
- La persona puede tener la costumbre de golpearse la cabeza, de pegar a otros o de escaparse sin motivo.



- La persona puede hacer muecas, morderse las manos o arañarse. También puede morder a otras personas.
- Puede balancearse hacia delante y hacia atrás durante mucho tiempo.
- Puede no tener miedo ante los peligros ni reconocerlos.
- Debido a su conducta, la persona puede lastimarse accidentalmente. Por ejemplo, puede golpearse la cabeza o acercarse demasiado a un animal que pueda morderla.



- Puede no entender cómo evitar cosas sucias. Puede llevar basura a su boca, y hasta tragarla.
- Este tipo de conducta puede cambiarse con capacitación. de ese modo la persona podrá aprender buena conducta.

CÓMO MODIFICAR LA CONDUCTA INADECUADA

- Imitando a otras persona que se comportan bien, la persona aprenderá buena conducta. Un niño ó niña aprenderá a portarse bien jugando con otros niños que tengan buena conducta. El niño ó niña y adulto ó adulta que capacitas pueda aprender a comportarse bien imitándote a ti o a otros miembros de la familia.
- Enséñale a la persona a portarse bien. De este modo, la persona no repetirá su conducta inadecuada.
- Cuando la persona muestre una conducta inadecuada hazle saber que esto no te complace. Si no quiere disgustarte no la repetirá.
- Para corregirla deberás saber más sobre la conducta de la persona. Primero obsérvala cuidadosamente y averigua cuándo se produce la conducta inadecuada, dónde, con quién y porqué motivo se produce.

La persona repetirá la conducta inadecuada si obtiene una premio por ella. Averigua qué clase de premio obtiene la persona. Puede consistir en más atención o conseguir algo que desea.

- La conducta inadecuada debe ser ignorada, nunca debe ser premiada. Ignora la conducta inadecuada de la persona a menos que se lastime o lastime a otros.



- Debes premiar la buena conducta. El premio se lo tienes que dar inmediatamente después de la buena conducta que quieres que tenga. De esta manera, la persona querrá seguir comportándose bien para obtener nuevamente el premio. Continúa premiando a la persona hasta que haya aprendido a portarse bien. Luego ve dejando de premiarla paulatinamente.

- Debido a su conducta inadecuada la persona puede lastimar a otras persona o dañar objetos.



- Los demás debemos atender al golpeado sobando el área en la que fue golpeado, ignorando al golpeador. Posteriormente el que golpeo debe ir a visitar a la persona a la que ha lastimado. Esto le ayudará a evitar lastimar a otros.



- La persona debe arreglar los daños que haya causado debido a su conducta inadecuada. Esto también le alentará a evitar este tipo de conducta.
- No castigues (pegándole) a la persona sin motivo. El castigo no sirve para cambiar la conducta inadecuada. Muchas veces sirve solo para que la persona consiga más atención. Esta atención especial puede actuar como recompensa, de modo que la persona repetirá esa conducta para obtener más atención.

OTRAS DISCAPACIDADES QUE PUEDE TENER LA PERSONA

- Las persona con dificultad para aprender también pueden tener otras discapacidades, tales como dificultad para oír, hablar, ver o moverse; también puede sufrir ataques. Si la persona que capacitas tiene alguna de estas otras discapacidades, existen los cuadernos de capacitación que necesitarás para esta persona.

RESULTADOS

Después de haber leído este cuaderno, verifica tus conocimientos contestando las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es la causa de la dificultad para aprender?
- ¿Cómo capacitas a una persona con dificultad para aprender para realizar una actividad?
- ¿Con qué frecuencia capacitas a una persona con dificultad para aprender?
- ¿Qué debes hacer si una persona muestra una conducta inadecuada?
- ¿Qué debes hacer cada vez que la persona aprenda algo bien o muestra una buena conducta?
- ¿Qué tipo de recompensa puede darle a una persona que hace algo bien?

Luego verifica tus respuestas con la información contenida en este cuaderno. Si alguna de las respuestas no es correcta, vuelve a leerlo. Luego contesta nuevamente las preguntas y verifica las respuestas. Si tienes alguna duda consulta a tu Supervisor Local.

Cuaderno No. 23

CÓMO CAPACITAR AL NIÑO O NIÑA PARA CUIDAR DE SÍ MISMO.

¿Para qué sirve este cuaderno?

Cuando hayas seguido las instrucciones de este cuaderno, el niño ó niña al que estás capacitando podrá cuidar de si mismo. Podrá beber, comer, lavarse las manos. limpiarse los dientes, lavarse, bañarse, usar el retrete y vestirse sin ayuda.

- Si el niño ó niña al que estas capacitando es solo un poco más lento que otros niños de su edad, capítalo para hacer todas las actividades que hacen los otros niños de su misma edad.
- Si el niño ó niña es mucho más lento para aprender, solo le podrás enseñar algunas actividades que hacen los otros niños de su edad.



más tiempo para hacer otras cosas.

- Algunos niños ó niñas pueden tardar más que otros para aprender a hacer una actividad. Necesitarás más ayuda durante la capacitación y un período de capacitación más largo.
- Tienes que ayudar al niño ó niña al que estas capacitando a que desarrolle las capacidades que tiene. Esto hará que el niño se sienta más feliz y que sea más sano. Si puedes capacitarlo para que no dependa tanto de tu ayuda, tendrá

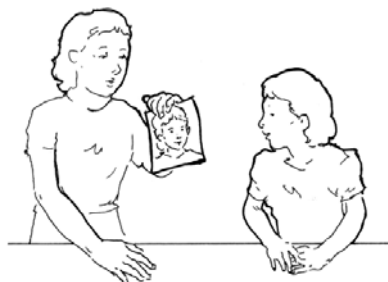
CAPACIDADES QUE EL NIÑO DEBE DESARROLLAR

- Todos los niños y niñas necesitan desarrollar las siguientes capacidades:



- Mamar, masticar y tragar

- Usar las manos para tocar, tomar, sostener y usar objetos tales como cucharas, tazas, vasos, etc.



- Entender lo que oye, lo que ve, lo que huele, lo que saborea y lo que toca; entender lo que otras personas dicen y lo que él dice; entender lo que ocurre a su alrededor.
- Comunicar si tiene hambre o sed, si siente frío, calor o molestias, si necesita ir a la letrina, etc.

- Recordar lo que oye, lo que ve; cómo comer, beber, asearse, usar la letrina y vestirse; recordar cuándo debe realizar estas actividades y en qué lugares;
- Poner su atención en la actividad que esta realizando.



CÓMO PUEDE EL NIÑO O NIÑA APRENDER NUEVAS ACTIVIDADES.

- Hay varios métodos para capacitar a un niño ó niña para hacer actividades. A continuación se describen algunos de estos métodos;
 - Hacer actividades que el niño ó niña puede ver u oír;
 - Hablarle y explicarle al niño ó niña las actividades que tú haces;
 - Hacer la actividad con el niño ó niña;
 - Explicarle la actividad que hace juntos;
 - Explicarle las actividades que hacen otros niños ó niñas;
 - Animarlo para que haga por sí solo todas las actividades posibles.



- Primero busca la forma que te entienda. Puede entenderse escuchando tus palabras o mirando las expresiones de tu cara o los movimientos de tus manos y de tu cuerpo. También puede entender tocándote para sentir lo que haces, o haciendo una actividad contigo.

Cuando le enseñas, utiliza palabras y gestos que el niño entienda.

- Enséñale a hacer las actividades en el momento del día en que éstas se hacen normalmente. Por ejemplo, capacítalo para comer durante las comidas, para desvestirse cuando es hora de cambiarse la ropa o de ir a dormir.
- Empieza enseñándole una actividad que creas que él puede aprender con facilidad.
- Enséñale una actividad que creas que él puede aprender con facilidad.



- Enséñale una actividad cada vez. Cuando ya pueda hacer bien la actividad, enséñale otra.
- Cada día dedícale el tiempo que sea necesario para capacitarlo.
- El niño ó niña aprenderá una actividad más fácilmente si entiende que esta es una actividad que también hacen las demás personas. Por ejemplo, aprenderá a comer sin ayuda durante las comidas una vez que entienda que eso es lo que hacen los otros miembros de su familia.

- Hay períodos en los que el niño ó niña no pueda aprender a hacer nuevas actividades. Durante ese tiempo, continuará haciendo las actividades que ya haya aprendido. Déjalo que haga lo que ya sabe. Repitiendo estas actividades aprenderá a hacerlas cada vez mejor.

Obsérvalo cuidadosamente para detectar en qué momento ya puede comenzar a aprender nuevas actividades. Entonces comienza a capacitarlo nuevamente.

- Cuando le estés enseñando, el niño ó niña tiene que estar atento. Asegúrate de que no tenga hambre o esté mojado, si es así no estará tan atento.



No te prestará atención si hay gente o ruido en el sitio en el que lo estás capacitando. Querrá mirar lo que ocurre a su alrededor. Elige un lugar tranquilo donde el niño pueda estar concentrado en lo que está haciendo.

- Algunos niños ó niñas solamente pueden fijar su atención en una cosa por un período corto de tiempo. Si este es el caso, primero debes capacitarlo usando actividades o juegos que a él le gusten. Por ejemplo, cuando le estés capacitando puedes hacer rodar una pelota y pedirle que te la devuelva de la misma manera. También puedes pedirle que construya una torre con piedras y luego la derribe.



Haz las actividades que le gusten al niño ó niña, cada día por un período más prolongado de tiempo. De este modo lo capacitarás para fijar cada vez más su atención al hacer una actividad. Cuando el niño ó niña pueda hacer esto comienza a enseñarle otra actividad que deba aprender.



- Al mismo tiempo debes recordar que si el niño ó niña hace la misma actividad durante mucho tiempo, se cansará de ella. Entonces, ya no lo querrá hacer. Por esta razón, no insistas para que continúe haciendo la misma actividad por mucho tiempo. Obsérvalo para detectar si se cansa. Deja de hacer las actividades antes de que esto ocurra.
- Necesitarás mucha paciencia para capacitar al niño ó niña. Háblale lenta y suavemente.

El niño ó niña no aprenderá si le gritas o lo asustas. Tampoco le pegues. Pegarle y gritarle no le ayudará a aprender.

- Después de haber aprendido a hacer una actividad, el niño ó niña debe continuar haciéndola. Cuanto más lo haga, mejor la hará.

CÓMO USAR PREMIOS PARA AYUDAR AL NIÑO O NIÑA A APRENDER.

- El niño ó niña aprenderá a hacer una actividad más rápidamente si consigue un premio por hacerla. Cuando recibe un premio por hacer algo correctamente querrá repetir la actividad. Haz que el niño ó niña que capacitas sepa que recibe el premio por haber hecho bien la actividad.

Debes darle el premio en el momento en que haya hecho bien la actividad, y todas las veces que la haga correctamente.

- Observa al niño ó niña para averiguar qué es lo que mas le gusta. De este modo se lo podrás dar como premio.



- Un premio puede consistir en alguna de las siguientes cosas:

- Una sonrisa, un abrazo, decirle “lo hiciste muy bien o ponerle mas atención;
- Darle algo que le guste, como frutas, dulces, juguetes, etc.
- Dejar que el niño ó niña haga algo que le guste como jugar ó escuchar música.
- Cuando el niño ó niña complete una actividad corta, como beber de una taza, dale un premio pequeño, como un abrazo o una palmada en la espalda.
- Cuando el niño complete una actividad más importante, por ejemplo, comer toda su comida, dale un premio más importante. Puedes dejar que juegue o que escuche música.
- Premia al niño ó niña solamente por las cosas que quieres que repita. Si obtiene un premio por una actividad que no debe hacer, repetirá esta actividad y aprenderá a hacerla.



- Ignóralo cuando haga actividades que no quieres que repita. De esta manera no las repetirá y no aprenderá a hacerlas.

Pero si el niño ó niña realiza alguna actividad en la que puede lastimarse o lastimar a otros, no debes ignorarlo. Detenlo y animalo para que haga otra actividad.

- Dale un premio cada vez que haga una actividad en la forma correcta y en el momento y en el lugar adecuados. Por ejemplo, puede aprender que algunos vestidos son para andar por la casa y otros para ir a los lugares como la iglesia.
- Continúa premiándolo hasta que el niño haya aprendido a hacer la actividad. Cuando haya aprendido a hacerla ve dejando poco a poco de premiarlo.

CÓMO ENSEÑARLE A UN NIÑO A HACER UNA ACTIVIDAD

- Has observado al niño ó niña que capacitas y sabes cuáles son sus capacidades. Sabes qué es lo que puede y lo que no puede hacer. Aliéntalo para que haga solo todo lo que pueda. Asegúrate que haga lo posible sin ayuda.
- Cuando le enseñas al niño ó niña a hacer una actividad, obsérvalo mientras la hace. Averigua cuánto puede sin tu ayuda. Ayúdalo a hacer lo que no pueda hacer solo.
- Cuando capacitas a un niño para hacer una actividad, puedes utilizar el método que se describe a continuación:



- 1) Piensa cómo puede hacer la actividad;
 - 2) Explícale la actividad;
 - 3) Cuando lo ayudes, pídele que haga lo mas que pueda sin ayuda;
 - 4) Cada vez que complete la actividad contigo, demuéstrale que eso te complace ó prémialo;
 - 5) Cada vez que el niño ó niña deba realizar la actividad hánganla juntos siempre de la misma manera.
 - 6) Al ir aprendiendo a hacer la actividad, dale al niño ó niña cada vez menos ayuda e indicaciones.
 - 7) Continúa capacitándolo de esta manera hasta que pueda hacer por sí solo toda la actividad.
- El siguiente ejemplo describe la forma en que puedes capacitarlo para beber de una taza.

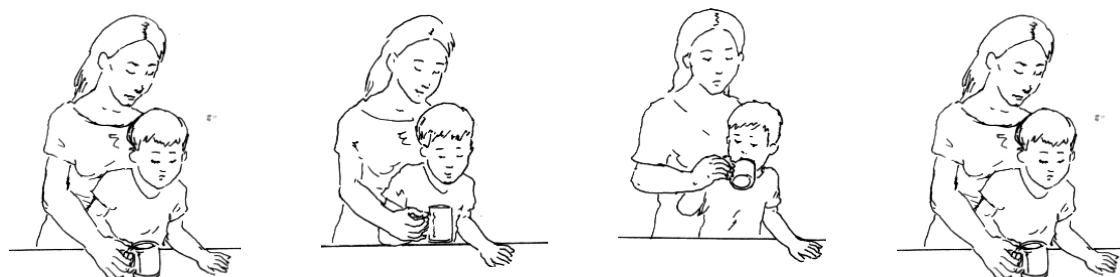
- 1) Piense cómo puede el niño ó niña hacer la actividad.

Piensa cómo puede beber de una taza. El niño ó niña debe levantar la taza, llevársela a la boca, beber de ella y ponerla sobre la mesa.

- 2) Explícale la actividad al niño ó niña.

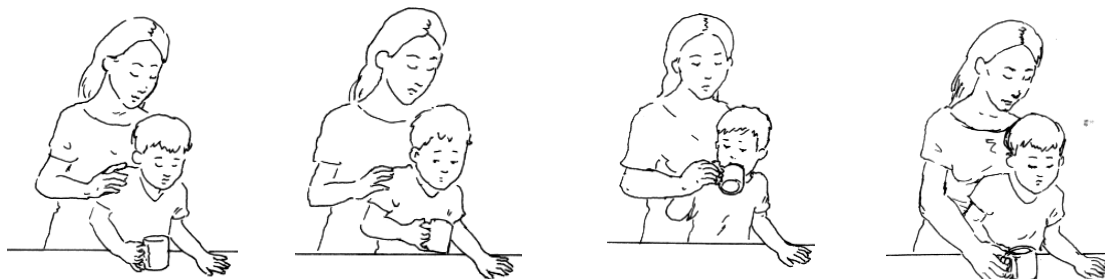
Explícale cómo debe beber de una taza y por qué debe beber.

Demuéstrale cómo hacerlo poniendo tus manos sobre las suyas y ayudándolo a beber.



- 3) Cuando ayudes al niño ó niña dile que haga todo lo que pueda sin ayuda. Explícale en forma clara y simple lo que debe hacer contigo para poder completar la actividad.
 - Si el niño ó niña no puede hacer alguna parte de la actividad, pon tus manos sobre las suyas y hagan toda la actividad.
 - Si el niño ó niña puede hacer por sí solo parte de la actividad, pon tus manos sobre las suyas y hagan juntos toda la actividad.

- Si el niño ó niña puede hacer por sí solo parte de la actividad, ayúdale a hacer aquellas partes que no pueda hacer solo. De este modo, lo ayudarás a completar la actividad.

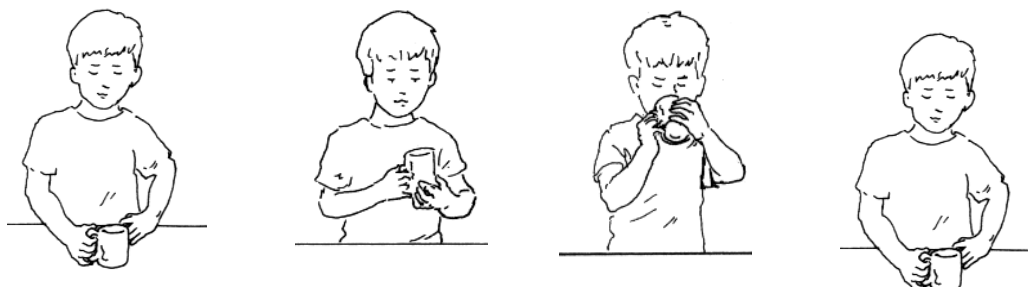


- 4) Cada vez que el niño ó niña complete la actividad contigo, demuéstrale que esto te complace diciéndole que lo ha hecho muy bien. Puedes premiarlo abrazándolo o palmeándolo. Esto lo ayudará a querer hacerlo nuevamente.

- Ayúdale a completar la actividad cada vez que lo necesite. Cuando el niño, aún con tu ayuda, complete la actividad, prémialo.



- Cuando el niño ó niña haga sin ayuda parte de una actividad que antes no podía hacer, demuéstrale que esto te complace.
 - Cuando el niño ó niña haga bien la actividad demuéstrale que esto te hace feliz. Esto animará al niño ó niña a tratar de hacer la actividad sin tu ayuda.
- 5) Cada vez que el niño ó niña deba hacer una actividad hazla con él, siempre de la misma manera. Cada vez que repitan la actividad ayúdale y prémialo de la misma manera.
- 6) A medida que el niño ó niña aprenda a hacer más partes de la actividad, dale menos ayuda e instrucciones. Pídele que haga todo lo que pueda sin tu ayuda. Pon tus manos sobre las suyas y solamente dile lo que debe hacer cuando necesite ayuda para completar la actividad.
- 7) De este modo, continúa capacitándolo hasta que haya aprendido a hacer toda la actividad sin ayuda. Esto puede llevarle varios días, semanas o meses.



ACTIVIDADES QUE EL NIÑO O NIÑA DEBE PODER HACER

- Las actividades que el niño ó niña debe poder hacer sin ayuda se describen en las páginas siguientes.
- El niño ó niña debe poder hacer estas actividades de la misma manera en que las hacen los otros miembros de su familia. Si su familia hace estas actividades de otra forma, enséñale paso a paso, a hacerlo de esa misma manera.

Comer

- En el siguiente ejemplo la niña sostiene el plato de comida con una mano y come con la otra.



- Sostiene el plato



- Toma la comida



- Lleva la comida a la boca



- Mastica la comida



- Traga la comida



- Se prepara para tomar más comida

Lavarse las manos

- Hay que lavarse las manos antes y después de cada comida, después de usar la letrina y antes de limpiarse los dientes. Esto previene enfermedades.
- En el siguiente ejemplo, la niña se lava las manos con jabón en un recipiente con agua.



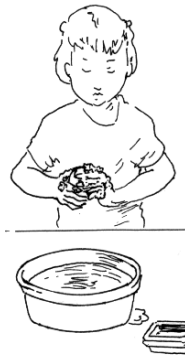
- Mete las manos en el agua



- Saca las manos del agua



- Toma el jabón



- Se frota las manos con el jabón



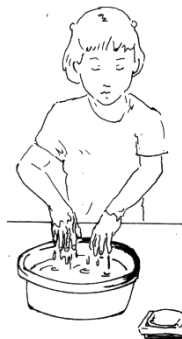
- Deja el jabón



- Mete las manos en el agua



- Se enjuaga las manos



- Saca las manos del agua

Limpiarse los dientes

- En el ejemplo siguiente, el niño se limpia los dientes con un dedo usando sal molida, carbón vegetal molido ó pasta de dientes. Luego, se enjuaga la boca con agua.



- Mete el dedo en la sal molida o en el carbón vegetal molido



- Se lleva el dedo a la boca



- Mueve el dedo para frotar los dientes y las encías



- Saca el dedo de la boca



- Toma la taza



- Se lleva la taza a la boca



- Sorbe agua



- Se enjuaga la boca con el agua



- Escupe el agua



- Deja la taza

Bañarse

- En el siguiente ejemplo, el agua esta en un balde. El niño de lava echándose agua por encima con un guacal.



- Llena el guacal con agua



- Se echa el agua sobre el cuerpo



- Deja el guacal



- Toma el jabón



- Se frota la cara y el cuerpo con el jabón



- Llena el guacal con agua



- Se enjuaga la cara



- Llena el guacal con agua



- Se enjuaga el cuerpo



- Deja el guacal
- Se pone al sol para secarse o se seca con un paño o toalla limpia

Usar el inodoro ó letrina y limpiarse

- En el ejemplo siguiente, el niño usa el inodoro ó letrina y luego se lava las manos con agua.



- Va al inodoro ó letrina



- Se pone de pie sobre el inodoro letrina



- Se baja la ropa



- Se agacha y defeca



- Se levanta y se limpia



- Se levanta la ropa



- Se lava las manos con agua y jabón

Vestirse

- En el siguiente ejemplo el niño lleva ropa floja hoyos grandes para la cabeza y para los brazos.
- Primero enséñale al niño ó niña a quitarse la ropa él solo. Cuando el niño ó niña ya sepa hacer esto, enséñale a ponerse la ropa él solo.

Desvestirse



- Levanta la ropa



- Saca un brazo de la manga



- Saca el otro brazo



- Se saca la ropa por la cabeza

Vestirse



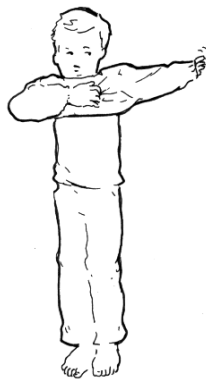
- Toma la ropa



- Pasa la cabeza por el hoyo de la ropa



- Pasa un brazo por una manga



- Pasa el otro brazo por la manga



- Baja la ropa

RESULTADO

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

Comienza observando al niño que capacitas. Después, contesta las preguntas y coloca la fecha en los casilleros que correspondan. Coloca la fecha en el casillero correspondiente a "SOLO", si el niño siempre hace la actividad sin ayuda. Coloca la fecha en el casillero correspondiente a "CON ALGUNA AYUDA O A VECES", si el niño necesita ayuda para hacer parte de la actividad o a veces. Coloca la fecha en el casillero correspondiente a "imposible", si el niño no puede hacer la actividad sin ayuda.

¿COME Y BEBE?	SOLO <input type="checkbox"/> CON ALGUNA AYUDA O A VECES <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>
¿Se mantiene limpio? (Incluye lavarse, bañarse, lavarse los dientes)	SOLO <input type="checkbox"/> CON ALGUNA AYUDA O A VECES <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>
¿Usa la letrina?	SOLO <input type="checkbox"/> CON ALGUNA AYUDA O A VECES <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>
¿Se viste y se desviste?	SOLO <input type="checkbox"/> CON ALGUNA AYUDA O A VECES <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>

Si todas las respuestas han sido "SOLO", has trabajado bien y el niño ó niña puede hacer estas actividades sin ayuda. Deja de usar el cuaderno.

Si alguna respuesta es “CON ALGUNA AYUDA O A VECES”, o “IMPOSIBLE”, puede deberse a alguna de las razones que se enumeran a continuación. Revisa la lista y busca la razón para cada una de las respuestas, y ver qué puedes hacer al respecto.

RAZÓN	QUÉ PUEDES HACER
1. No le permites hacer todo lo que él puede hacer.	Dale más responsabilidad. Repite la capacitación hasta que el niño ó niña pueda hacer la actividad. Luego deja de usar el cuaderno.
2. El niño ó niña no tiene suficiente iniciativa propia.	Estimúlalo para que tenga más iniciativa. Repite la capacitación hasta que el niño ó niña pueda hacer la actividad. Luego deja de usar el cuaderno.
3. No lo has capacitado lo suficiente.	Continúa la capacitación hasta que el niño ó niña pueda hacer la actividad. Luego deja de usar el cuaderno.
4. El niño ó niña no puede ser capacitado debido a su discapacidad.	Continuará necesitando ayuda para realizar la actividad. Suspende el uso de este cuaderno.

Cuaderno No. 24

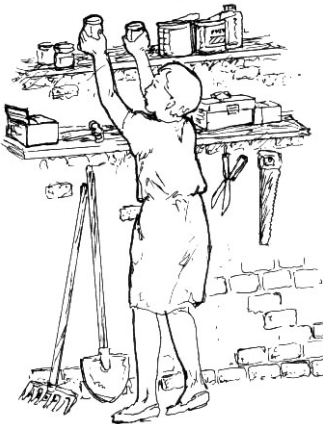
CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA CUIDAR DE SÍ MISMA.

¿Para qué sirve este cuaderno?

Las instrucciones contenida en este cuaderno te ayudará a capacitar a la persona con dificultad para aprender a cuidar de sí misma. Podrá comer, beber, limpiarse los dientes, contar, escribir, leer y manejar dinero sin ayuda.

- La persona con dificultad para aprender puede tenerla desde el nacimiento o desde muy pequeño. No desarrolló sus capacidades de la misma manera que lo hacen otras personas.

Por esto, algunas veces, la persona no puede cuidar de sí misma, desplazarse sola, comunicarse con otras personas, hacer las tareas de la casa, trabajar o participar en actividades sociales. Quizás tampoco haya ido a la escuela.



- Si la capacitas para poder hacer estas actividades, tú tendrás más tiempo para dedicarte a otras cosas. La persona que capacitas también podrá ayudarte con las tareas de la casa o hacer otras cosas.
- Aunque la persona puede no tener todas las capacidades que tienen otros adultos, también ella es una persona adulta. Debes siempre tratarla como a un adulto y dile a otros familiares, amigos y vecinos que hagan lo mismo.

CÓMO LA PERSONA PUEDE APRENDER A HACER NUEVAS ACTIVIDADES

- Hay varias maneras en que puedes ayudar a la persona a aprender a hacer actividades. Puedes utilizar algunos de los métodos que se describen a continuación:
 - Hacer actividades que la persona pueda ver u oír.
 - Hablarle y explicarle a la persona las actividades que tú haces.
 - Hacer las actividades junto con la persona
 - Hablarle sobre las actividades que hacen juntos.
 - Hablarle sobre las actividades que hacen otras personas.
 - Alentarla para que haga sin tu ayuda todas las actividades que le sean posibles.

- Primero, debes averiguar la manera en que la persona te entienda. Lo puede hacer escuchándote hablar o viendo tu rostro y el movimiento de tus manos y de tu cuerpo. También podrá entenderte tocándote mientras haces alguna actividad, o haciendo una actividad contigo.

Cuando le enseñes, háblale y explícale a la persona de la manera en que te entienda mejor.

- Enseña a la persona a hacer una actividad en el momento del día en que ésta se hace normalmente. Por ejemplo, enséñale a desvestirse cuando sea el momento de cambiarse la ropa o de irse a dormir.

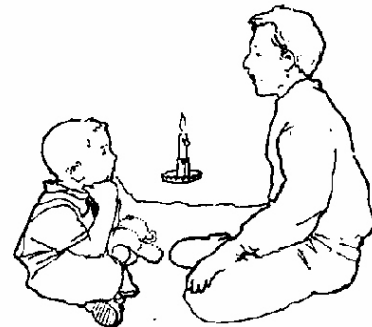


- Comienza a capacitar a la persona haciendo una actividad que creas que aprenderá fácilmente.
 - Enséñale a la persona a hacer solamente una actividad por vez. Cuando pueda hacer bien esta actividad, enséñale otra.
 - Deberás dedicar tiempo suficiente cada día para poder capacitar a la persona para hacer una actividad.
 - La persona podrá aprender a hacer una actividad más fácilmente una vez que entienda que es una actividad que el resto de las personas también hacen. Por ejemplo, la persona podrá aprender a comer sin ayuda y a las horas adecuadas una vez que comprenda que esto es lo que hacen los otros miembros de su familia.
- Habrá momentos en que la persona no pueda aprender a hacer nuevas actividades, aún si se la trata de enseñar. Deja, entonces, que siga haciendo las actividades que ya conoce; de este modo, podrá aprender a hacerlas mejor.

Observa a la persona para saber cuándo estará lista para aprender una nueva actividad. Cuando esto suceda, podrás empezar a enseñarle a hacer nuevas actividades.

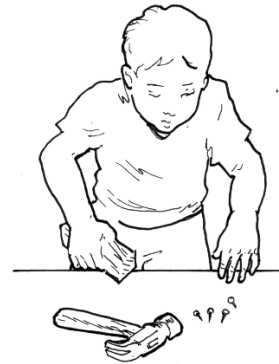
- Cuando le enseñes, deberás contar con toda su atención. Esta no te prestará atención si no está cómoda o si tiene hambre. Debes asegurarte que la persona se sienta cómoda para poder enseñarle.

Si en el lugar donde la estás capacitando hay mucho ruido o hay otras personas, la persona que capacitas no te prestará atención, querrá prestar atención a lo que sucede a su alrededor. Debes escoger un lugar tranquilo donde la persona pueda pensar sobre lo que están haciendo juntos.



- Algunas persona solamente pueden prestar atención a una cosa por muy poco tiempo. Si éste es el caso de la persona que capacitas, deberás capacitarla usando actividades y juegos que le gusten.

Haz las actividades que le gusten a la persona por más tiempo cada día. De este modo, podrás capacitarla para que pueda prestar cada vez más atención al hacer una actividad. Cuando la persona pueda hacer esto, comienza a enseñarla otras actividades que deba aprender.



- Al mismo tiempo debes recordar que si una persona hace una actividad por mucho tiempo, se puede cansar y no querrá seguir haciéndola. Por eso, no le hagas hacer la misma actividad por mucho tiempo. Observa a la persona para ver si se cansa. Si se cansa, deja de hacer la actividad.
- Sé paciente cuando capacitas a la persona. Háblale despacio y suavemente.

La persona no aprenderá si le gritas o la asustas. Por eso, no debes pegarle. Gritarle y pegarle no ayudará a que la persona aprenda.

- Una persona puede necesitar seguir haciendo una actividad luego que la haya aprendido. Cuántas más veces la persona haga una actividad, mejor la podrás aprender.

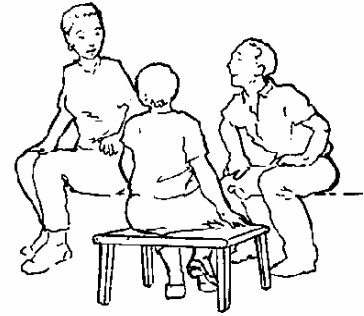
CÓMO USAR LOS PREMIOS PARA AYUDAR A LA PERSONA A APRENDER

- Los premios pueden ayudar a que la persona aprenda a hacer una actividad más rápidamente. La persona querrá volver a hacer una actividad si recibe un premio por hacerla correctamente. Deja que la persona que capacitas sepa que será premiada si hace bien una actividad.
- Dale un premio inmediatamente después que la persona haya hecho algo bien. Dale un premio cada vez que haga algo bien.
- Debes observar a la persona para saber qué es lo que le gusta. De este modo, podrás darle esa cosa como premio cuando haga algo bien.
- Puedes darle una de las siguientes cosas como premio:
 - Una sonrisa, un abrazo, un elogio o atención adicional.
 - Algo especial que le guste a la persona, por ejemplo, comida.
 - Algo que le guste hacer, por ejemplo, escuchar música.



- Cuando la persona haya terminado de hacer una actividad simple, como por ejemplo, vestirse, dale un pequeño premio, el cual puede ser una palmada en la espalda, un abrazo ó un aplauso.

Cuando la persona haya terminado de hacer una actividad más importante, como por ejemplo, ir al mercado, dale un premio más importante. Puedes dejar que la persona visite a amigos o que escuche música.



- Un premio sólo debe darse cuando se haya hecho algo bien. Si premias a la persona por hacer algo que debería haber hecho, querrá repetirlo para obtener el premio.
- Trata de ignorar a la persona cuando haga algo que tú no quieres que repita.

Pero si la persona hace algo que la lastima o que lastima a otra persona, no debes ignorarle. Detén a la persona y anímalas para que haga alguna otra cosa.



- Dale un premio a la persona cuando haga una actividad en el momento del día que corresponda, en el lugar adecuado. Por ejemplo, prémiala si se viste con la ropa apropiada para andar en la casa y luego se pone la ropa que corresponda cuando vaya a la iglesia o al lugar religioso.
- Continúa premiando a la persona hasta que ésta haya aprendido a hacer la actividad. Cuando haya aprendido a hacerla, ve dejando de premiarla.

CÓMO ENSEÑARLE A UNA PERSONA A HACER UNA ACTIVIDAD

- Luego de observar a la persona que capacitas, ya conoces cuáles son sus capacidades. También sabes cuánto puede hacer sola, y lo que no puede hacer. Siempre debes animarla para que haga sola todo lo que le sea posible. Asegúrate que la persona hace todo lo que le es posible sin tu ayuda.
- Al enseñarle a la persona a hacer una actividad, obsérvala mientras le enseñas. Siempre debes averiguar cuánto puede hacer sin ayuda. Luego, puedes ayudarla a hacer las partes de la actividad que no pueda hacer sola.
- Siempre debes recordar estas cosas cuando le estés enseñando a la persona a hacer una actividad. Para ello, puedes usar la manera que se describe a continuación:
 - 1) Piensa cómo la persona debe hacer la actividad.
 - 2) Explícale la actividad.
 - 3) Mientras la estas ayudando, dile que haga todo lo que le sea posible sin tu ayuda.

- 4) Cada vez que la persona complete contigo la actividad, demuéstrole que esto te hace feliz.
 - 5) Cada vez que la persona deba hacer la actividad, hazla con ella siempre de la misma manera.
 - 6) Cuando la persona aprenda a hacer algunos pasos de la actividad, ve dándole cada vez menos ayuda y menos instrucciones.
 - 7) Continua capacitándola de esta manera hasta que aprenda a hacer toda la actividad.
- El ejemplo que se da a continuación describe la manera en que puedes enseñarle a la persona a ponerse los pantalones.
 - 1) Piensa como la persona debe hacer la actividad.
Piensa en la manera en que la persona debe ponerse los pantalones. Primero debe subir los pantalones, colocar una pierna en ellos y luego la otra.
 - 2) Explícale la actividad a la persona.
Explícale por qué debe ponerse los pantalones y cómo hacerlo. Muéstrole cómo debe hacerlo. Pon tus manos sobre las de la persona y ayúdala a ponerse los pantalones.



Muéstrale como poner una pierna en el pantalón



Ayúdala a poner la pierna en el pantalón



Déjale poner la pierna sin ayuda

- Repite la misma actividad con la otra pierna



Muéstrale cómo levantarse los pantalones

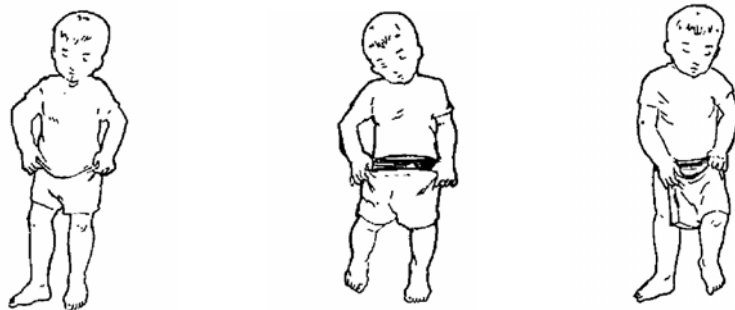


Ayúdala a levantarse los pantalones



Deja que se levante los pantalones sin ayuda

- 3) mientras estés ayudándola, dile a la persona que haga todo lo que pueda sin tu ayuda. Explícale de manera clara y simple lo que debe hacer contigo para completar la actividad.
 - Si la persona no puede hacer ninguna parte de la actividad, pon tus manos sobre las suyas y hagan juntos toda la actividad.
 - Si la persona puede hacer alguna parte de la actividad si tu ayuda, luego ayúdala a hacer aquellas partes que no puede hacer sola. De este modo, ayúdala a completar la actividad.
- 4) Cada vez que la persona complete una actividad contigo, demuéstrale que esto te complace. Dile a la persona que lo ha hecho muy bien. Puedes darle una palmada en la espalda o abrazarla. Esto servirá de premio por haber terminado la actividad y le animará a volver a intentar a hacer la actividad contigo.
 - Ayuda a la persona a completar la actividad cada vez que la inicien. Cuando la persona complete la actividad, aún con tu ayuda, prémiala.
 - Cuando la persona haga parte de una actividad que antes no podía hacer y lo haga sin ayuda , demuéstrale que esto te complace.
 - Cuando la persona haga bien una actividad, demuéstrale que esto te complace. Todas estas recompensas animarán a la persona a querer volver a hacer la actividad sin tu ayuda.
- 5) Haz la actividad con la persona siempre de la misma manera cada vez que deba hacer la actividad. Cada vez que tú y la persona repitan una actividad juntos, dale siempre y de la misma manera las mismas instrucciones. Haz lo mismo con los premios.
- 6) Cuando la persona aprenda a hacer más pasos de la actividad, dale cada vez menos ayuda e instrucciones. Ve pidiéndole que haga todo lo que pueda sin tu ayuda. Pon tus manos sobres las suyas y ayúdale solamente cuando la necesite para terminar la actividad.
- 7) Continúa capacitando a la persona de esta manera, hasta que aprenda a hacer toda la actividad. Esto puede llevar varios días, semanas o meses.



ACTIVIDADES PARA LAS QUE PUEDES CAPACITAR A UNA PERSONA

- Si la persona que capacitas es un poco más lenta que otras persona de su misma edad, capacítala para que haga todas las actividades que los otros hacen.
- Si la persona es mucho más lenta que los demás, podrás solamente capacitarla para hacer algunas de las actividades que hacen los otros adultos.
- Quizás ya hayas intentado varias veces capacitar a la persona para hacer estas actividades, y hayas tenido éxito en capacitarla para hacer alguna de ellas.

Quizás, hayas fracasado. Hay varias razones para que ello ocurra. Muchas personas que tienen dificultad para aprender, necesitan más tiempo de capacitación. debes volver a intentar capacitar a la persona para que haga todas las actividades que no puede hacer.

- La persona que capacitas debe poder hacer la actividad de las misma manera que las hacen los otros miembros de su familia.

La persona que capacitas necesitará más ayuda y aliento para hacer algunas de las actividades, necesitará repetir una actividad muchas veces antes de poder aprenderla. Deberás tener más tiempo y paciencia para capacitarla.

CÓMO CUIDAR DE SI MISMO

- Capacita a la persona para que cuide de si misma de la misma manera que lo hacen los otros miembros de su familia.
- Capacítala para que pueda hacer las siguientes actividades sin ayuda:



Comer



Beber



Limpiarse los dientes



Vestirse



Bañarse



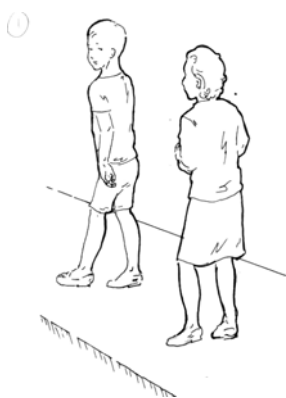
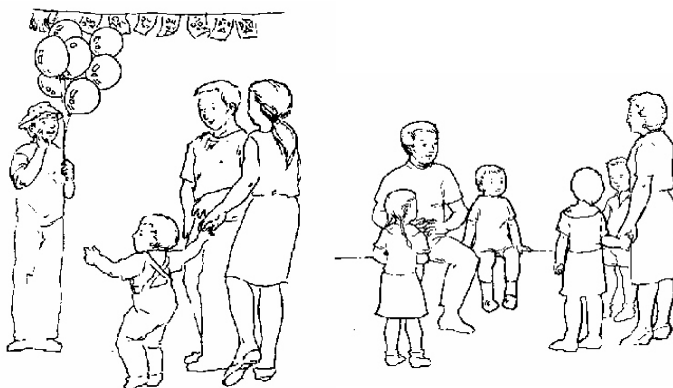
CÓMO COMUNICARSE CON OTROS

- La comunicación es la manera en que las persona entienden lo que se les dice y la forma en que expresan sus pensamientos, necesidades y sentimientos a otras personas.
- Averigua la manera en que la persona te comprende mejor. Te puede comprender escuchando tu voz u observando tu rostro y los movimientos de tus manos y de tu cuerpo. También te puede comprender haciendo una actividad contigo.
- Cuando te comuniques con la persona, usa maneras en que la persona te comprenda.
- Enséñale a expresarse de manera que otras personas la puedan comprender. Enséñale a hacer esto usando palabras, expresiones del rostro y movimientos de las manos y del cuerpo.
- Enséñale a otras personas a comunicarse de estas maneras con la persona que capacitas.

CÓMO DESPLAZARSE SIN AYUDA

- Si la persona nunca ha aprendido a desplazarse sin ayuda, debes capacitarla para que pueda hacerlo.

Llévala a caminar contigo por el pueblo muchas veces. Siempre ve por el mismo camino. Explicale lo que sucede a su alrededor. Muéstrale árboles, casas, ríos o arroyos que puedan servirle de señales. Muéstrale otras personas trabajando.



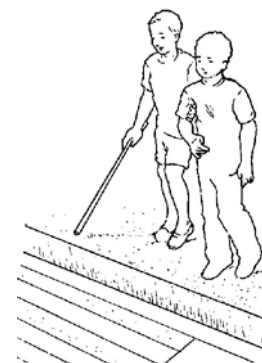
Explicale a la persona cuánto tiempo le lleva ir a distintos lugares dentro del pueblo.

- Cuando creas que la persona puede andar sola, deja que camine delante de ti. De este modo, sabrás si conoce el camino.

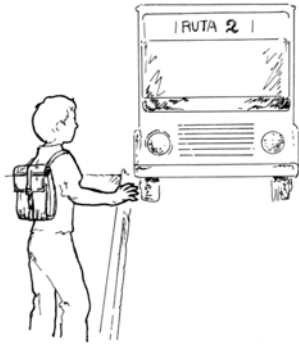
Luego pídele que haga una tarea para la cual deba ir sola a algún sitio en los alrededores.

Al mismo tiempo que la persona aprende a ir sola a lugares cercanos, comienza a enviarla a lugares que estén más lejos.

- Enséñale a la persona a cruzar caminos y a cuidarse del tránsito. Llévala a la orilla de un camino. Enséñale a caminar siempre por la orilla, de frente a los carros.



Cuando la capacitas para cruzar un camino, enséñale a prestar atención, a ver y a oír si no vienen vehículos de ninguno de los dos lados. Explícale que debe cruzar solamente cuando no haya tránsito o cuando éste se haya detenido. Si hay señales que muestran por dónde deben cruzar las personas, enséñale a cruzar siempre por estos lugares.



- Capacita a la persona para que pueda viajar sola en autobús si es necesario. Elige un momento del día en que los autobuses no vayan muy llenos. Ve con la persona y explícale lo que haces.

CÓMO CONTAR, LEER Y ESCRIBIR



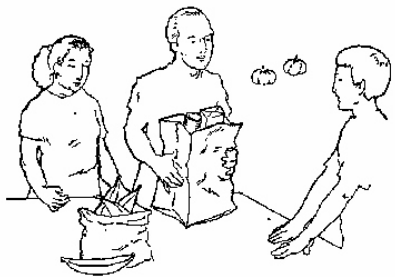
- Si la persona no ha ido nunca a la escuela, quizás no pueda contar, leer ni escribir.

Si la persona que capacitas necesita aprender a hacer estas cosas, existe un cuaderno con el que le puedes ayudar. En este cuaderno se explica cómo puedes ayudar a que la persona vaya a la escuela.

- Si esto no es posible, debes intentar enseñarle en la casa. Comienza por ayudarle a aprender a contar.

Luego, intenta ayudarla para que pueda escribir su nombre. Comienza escribiendo solamente el nombre con el que lo llaman su familia y sus amigos. Pídele que lo copie muchas

veces. Si esto es posible, entonces podrás intentar enseñarle a escribir sus otros nombres en caso que necesite hacerlo.



- Quizás la persona no puede aprender a leer pero puedes enseñarle a reconocer etiquetas en las botellas de medicamentos, en las bolsas de semillas, en las señales de tránsito, etc.

CÓMO USAR DINERO

- Cuando le hayas enseñado a contar, podrás ayudar a la persona a escribir números. Luego puedes intentar ayudarla a hacer algunas sumas simples.
- Si la persona puede hacer esto, puedes intentar ayudarla a utilizar dinero. Primero, debes enseñarle a reconocer las



distintas monedas. Muéstrale cómo sumando algunas de las monedas pequeñas, estas tendrán el mismo valor que algunas de las monedas más grandes. También muéstrale cómo algunas de las monedas más grandes se pueden cambiar por monedas más pequeñas. Luego, puedes enseñarle lo mismo utilizando billetes.



y luego deja que la persona pague pasajes sin tu ayuda.

- Si la persona puede aprender esto, llévala al mercado y muéstrala cómo utilizas el dinero para comprar cosas. Intenta capacitar a la persona para dar el dinero exacto por el valor de lo que está comprando, y recibir el cambio correcto. Repite esta actividad muchas veces, hasta que te asegures que la persona puede hacerlo sin tu ayuda.
- Si la persona puede hacer esto, llévala contigo en el autobús y muéstrale cómo pagar un pasaje usando el dinero y cómo asegurarse para que le den el cambio correcto. Repite esta actividad muchas veces

OTRAS ACTIVIDADES PARA LAS QUE DEBES CAPACITAR A LA PERSONA



- Capacita a la persona para hacer actividades de la casa. Debe trabajar y participar en actividades familiares y de la comunidad.

* Si la persona necesita capacitación para hacer cualquiera de estas actividades, existen unos cuadernos de capacitación para ello.

Luego de haber utilizado este cuaderno por algún tiempo, contesta las preguntas que se dan a continuación.

Comienza observando a la persona que capacitas. Luego responde las siguientes preguntas. Pon la fecha en el casillero correspondiente a "SOLO" o "FÁCILMENTE", si la persona siempre hace la actividad sin ayuda. Pon la fecha en el casillero correspondiente a "CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES", "CON AYUDA" o "CON DIFICULTAD", si la persona necesita ayuda con alguna parte de la actividad o si necesita ayuda algunas veces. Pon la fecha en el casillero correspondiente a "IMPOSIBLE", si la persona necesita ayuda para hacer toda la actividad o si no hace la actividad.

<p>¿SE ALIMENTA? (INCLUYE COMER Y BEBER)</p>	<p>SOLO <input type="checkbox"/></p> <p>CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES <input type="checkbox"/></p> <p>IMPOSIBLE <input type="checkbox"/></p>
<p>¿Se mantiene limpio? (Incluye lavarse, bañarse y limpiarse los dientes)</p>	<p>SOLO <input type="checkbox"/></p> <p>CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES <input type="checkbox"/></p> <p>IMPOSIBLE <input type="checkbox"/></p>
<p>¿Usa la letrina?</p>	<p>SOLO <input type="checkbox"/></p> <p>CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES <input type="checkbox"/></p> <p>IMPOSIBLE <input type="checkbox"/></p>
<p>¿Se viste y se desviste?</p>	<p>SOLO <input type="checkbox"/></p> <p>CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES <input type="checkbox"/></p> <p>IMPOSIBLE <input type="checkbox"/></p>
<p>¿Se desplaza por el pueblo?</p>	<p>SOLO <input type="checkbox"/></p> <p>CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES <input type="checkbox"/></p> <p>IMPOSIBLE <input type="checkbox"/></p>
<p>¿Puede comunicarse con otros miembros de su familia?</p>	<p>SOLO <input type="checkbox"/></p> <p>CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES <input type="checkbox"/></p> <p>IMPOSIBLE <input type="checkbox"/></p>

Si todas tus respuestas han sido "SOLO" o "FÁCILMENTE", tú y la persona han trabajado bien. Puedes dejar de usar este cuaderno.

Si alguna de tus respuestas han sido “CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES”, “CON AYUDA”, “CON DIFICULTAD” o “IMPOSIBLE”, esto puede deberse a una de las razones que se dan a continuación. Revisa la lista para descubrir la posible razón de estas respuestas y para ver qué puedes hacer.

RAZÓN	QUÉ PUEDES HACER
1. No dejes que la persona haga todo lo que puede hacer.	Dale a la persona más responsabilidades. Repite la capacitación hasta que la persona aprenda a hacer la actividad. Luego, deja de usar este cuaderno.
2. La persona no tiene suficiente iniciativa propia.	Anima a la persona para que tome más responsabilidades. Repite la capacitación hasta que la persona pueda hacer la actividad. Luego, deja de usar este cuaderno.
3. No has capacitado a la persona lo suficiente.	Continúa capacitando a la persona hasta que pueda hacer la actividad. Luego, deja de usar este cuaderno.
4. No has seguido correctamente las instrucciones.	Vuelve a leer el cuaderno. Repite la capacitación hasta que la persona pueda hacer la actividad. Luego, deja de usar este cuaderno.
5. Debido a su discapacidad la persona no puede ser capacitada para hacer la actividad.	La persona seguirá necesitando ayuda para hacer la actividad. No uses más este cuaderno.



**Organización
Panamericana
de la Salud**

*Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud*