

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

# CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA ESCOLARIZACIÓN, ACTIVIDADES SOCIALES Y LABORES DE LA CASA



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



CANADA



MEXICO



Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud



Instituto Salvadoreño de  
Rehabilitación de Inválidos  
ISRI

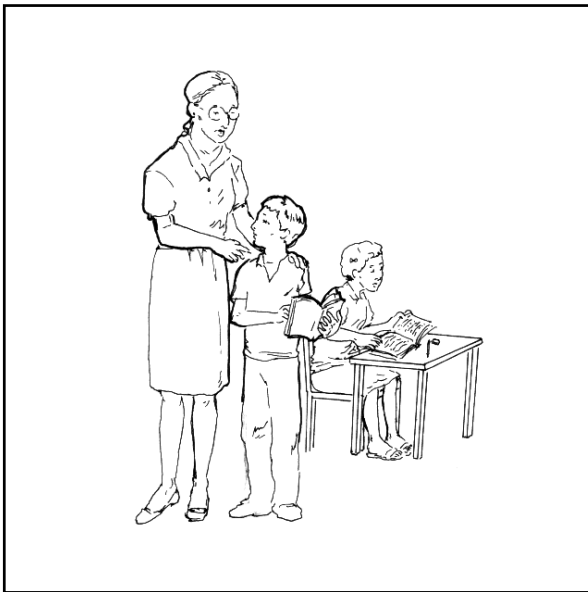
(Portada)

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

---

**CUADERNOS DE CAPACITACIÓN  
PARA LA ESCOLARIZACIÓN, ACTIVIDADES SOCIALES  
Y LABORES DE LA CASA**

---



**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](http://www.ops.org.sv)

---

## **CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA ESCOLARIZACIÓN, ACTIVIDADES SOCIALES Y LABORES DE LA CASA**

---

Cuaderno No. 27 Escolaridad para niños y niñas con discapacidad	1
Cuaderno No. 28 Escolaridad para adultos y adultas con discapacidad	6
Cuaderno No. 29 Actividades sociales	8
Cuaderno No. 30 Labores de la casa	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. 27

### ESCOLARIDAD PARA NIÑOS NIÑAS CON DISCAPACIDAD

*¿Para qué sirve este cuaderno?*

Las instrucciones de este cuaderno te ayudarán a lograr que el niño ó niña que capacitas vaya a la escuela

#### POR QUE DEBE IR A LA ESCUELA EL NIÑO O NIÑA.

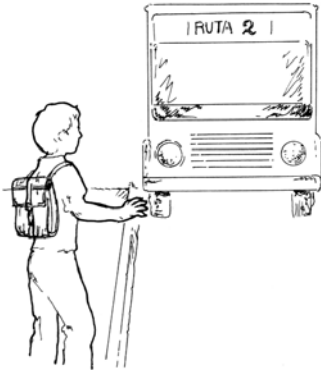


- La escuela ayuda a que los niños desarrollen su capacidad de aprender sobre el mundo que los rodea, a desarrollar su inteligencia y a ser miembros útiles de la comunidad.
- Es posible que el niño ó niña que capacitas no puede aprender a leer, escribir y contar tan bien como lo hacen los otros niños. Pero es importante que el niño ó niña vaya a la escuela porque:
  - Desarrolla las capacidades del niño ó niña;
  - Le enseña al niño ó niña a estar en grupo, a comportarse y a trabajar en grupo;
  - Le enseña a aceptar reglas;
- Ir a la escuela lo ayudará a convertirse en un adulto independiente;
- Prepara al niño ó niña para ganar dinero;
- Le enseña a asumir responsabilidades.
- Le enseña actividades que le ayudarán a participar en las actividades familiares o de la comunidad.
- Todo esto compensa la discapacidad que tenga el niño ó niña.
- Si en tu comunidad hay un jardín de infantes (Kinder), pregunta si el niño ó niña que estás capacitando puede incorporarse a él. Así estará mejor preparado para la escuela primaria.
- El maestro ó la maestra de la escuela a la que va el niño ó niña puede no haber tenido nunca un niño con discapacidad en su clase. Puede no sentirse preparado para enseñar a un niño ó niña que tarda más en aprender que otros niños. Si es así, tu puedes discutir esto con el maestro o prepararlo para enseñar al niño ó niña con discapacidad.
- Es recomendable que el niño ó niña que capacitas vaya a la misma escuela que los otros niños de tu comunidad.



#### COMO PUEDE EL NIÑO O NIÑA IR A LA ESCUELA Y VOLVER A LA CASA.

- El niño ó niña que capacitas debe poder ir a la escuela y volver a su casa solo.



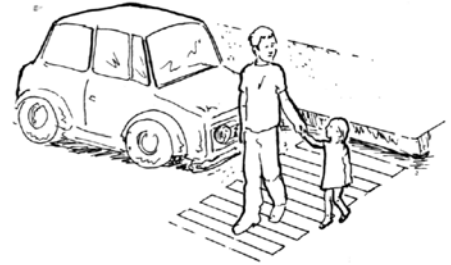
Si el niño ó niña no puede hacerlo, debes capacitarlo para que lo haga.

- Para ayudarlo a que aprenda a ir a la escuela y volver a la casa solo, ve con él siempre por el mismo camino.

Mientras caminas, explícale lo que están haciendo y hacia dónde van. Muéstrale señales, que pueden ser árboles o casas, sonidos provenientes del río, arroyo o el sonido producido por el trabajo de distintas personas.

• Debes enseñarle a cruzar caminos y qué debe hacer cuando hay tránsito. El niño ó niña debe prestar atención a los vehículos. Deberá cruzar cuando no haya tránsito.

- Camina con él hasta la escuela y de vuelta para la casa. Hagan esto muchas veces. De este modo el niño ó niña aprenderá el camino.



- Si por cualquier razón el niño ó niña no puede ir solo a la escuela, o tú no quieres que lo haga solo, debes tú mismo llevarlo y traerlo.



Si no puedes hacer esto, pídele a alguien más que lo haga. Puedes pedirle a un familiar, un vecino, un amigo o un compañero de escuela que lo lleve y lo traiga.

- Si el niño ó niña no puede caminar y necesita ser llevado, puede ocurrir que tú no lo puedas cargar en brazos si es muy gordo. Puedes usar una carretilla, un animal o algo similar para llevarlo.
- El niño ó niña debe llegar a la escuela a tiempo y asistir diariamente. Esto lo ayudará a formar parte de la clase y sentirse cómodo en compañía de los otros niños.

## EL NIÑO EN LA ESCUELA.

- Cuando lo llevas por primera vez a la escuela, debes decirle lo siguiente al maestro:



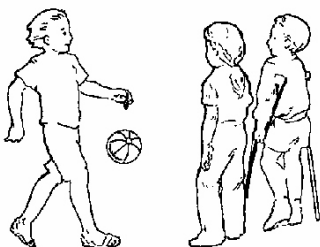
- Lo que el niño ó niña es capaz de hacer, por ejemplo, la forma en que el niño ó niña se mueve y cómo se comunica con los otros;
- Qué dificultades puede tener;
- Qué medicamentos debe tomar mientras está en la escuela. Pídele al maestro que vigile si lo toma en los horarios correctos;

- Cuántas veces el niño ó niña necesita ir a la letrina.
- Debes hablar con el maestro sobre cualquier otro problema que pueda tener el niño ó niña.

- Pregúntale al maestro qué es lo que el aprender en el hogar. Ayuda al niño ó niña que lleve de la escuela a la casa. Si no por cualquier razón, debes coordinar con vecino o compañero de escuela para que con su tarea. De este modo ayudarás a



niño ó niña puede con cualquier tarea puedes hacer esto un familiar, amigo, ayuden al niño ó niña que aprenda.



- Puede quedarte en la escuela durante los primeros días para ayudarlo con cualquier dificultad y para que se sienta cómodo. Esto también ayudará a que el niño ó niña, el maestro y los otros compañeros se conozcan.
- El niño ó niña debe poder participar en las actividades escolares que le gusten, tales como salidas educativas, juegos escolares, deportes, teatro y música.

- El maestro puede ayudar al niño ó niña a hacer estas cosas.
- Quizás el niño ó niña sólo pueda participar en algunas de estas actividades. Quizás no pueda participar en juegos muy activos.

El maestro puede entonces darle otras actividades para que haga mientras el resto de los niños participan en juegos que el niño ó niña no pueda hacer.



- Cuando el niño ó niña haga algo bien en la escuela, no debes olvidarte de felicitarlo y hacerle ver que te sientes complacido por sus éxitos. Esto lo hará feliz y lo animará a querer hacer más cosas en el futuro.



Cuando entra a una escuela un niño ó niña con discapacidad, pueden crearse problemas con los otros niños. Estos pueden ponerle apodosos o aún pegarle. Si esto ocurre, debes hablar con el maestro ó la maestra. El problema debe discutirse con el maestro o maestra y los padres de los niños que causan esta situación. Pídele consejo al maestro o maestra o al Personal de Salud para ver qué se puede hacer para solucionar el problema.

- El maestro o maestra también puede ayudar a solucionar el problema de otro modo. Puede contarle a los niños sobre la discapacidad del niño ó niña de modo que lo ayuden a aprender. Los niños deben entender que es importante ayudar al niño ó niña con discapacidad.



- El maestro o maestra deberá hablar también con los padres de los otros niños de la clase. Los padres podrán entonces preparar a sus propios hijos para que ellos cuiden, traten bien al niño ó niña con discapacidad y lo ayuden y protejan.
- Si el maestro o maestra necesita ayuda en la escuela, la comunidad debe tratar de proveer un voluntario que ayude al maestro o maestra y a los niños con discapacidad que éste tenga en su clase. El voluntario puede ayudar al niño ó niña que capacitas durante las horas de escuela.
- Si tú dispones de tiempo, podrías ofrecerte de voluntario para ayudar al maestro o maestra en la escuela.
- De vez en cuando, quizás después de la finalización de cada período escolar, debes reunirte con el maestro o maestra para discutir cómo le está yendo al niño ó niña y qué problemas presenta.
- Si el niño ó niña tiene problemas en la escuela, éste es el momento apropiado para que, conjuntamente con el maestro o maestra, busquen cómo solucionarlos o evitarlos.



Asegúrate que el niño ó niña que capacitas complete todos los años escolares que la escuela de tu comunidad puede ofrecerle.

## RESULTADOS.

Después de haber utilizado este cuaderno por algún tiempo, podrás verificar los resultados contestando la pregunta que figura a continuación.

Escribe la fecha en el cuadro correspondiente a "SI", si el niño ó niña puede ir a la escuela. Escribe la fecha en el cuadro correspondiente a "NO", si el niño ó niña no puede ir a la escuela.

Si tu respuesta es "SI", has trabajado bien. El niño ó niña va a la escuela y no necesitas utilizar más este cuaderno.

Si la respuesta es "NO", puede ser por una de las razones que se mencionan a continuación. Revisa la lista para encontrar la razón del "NO", y buscar qué puedes hacer acerca de ello.

RAZON	QUE SE PUEDE HACER
1. A lo mejor no has encontrado la forma de llevar y traer al niño de la escuela.	Lee el cuaderno nuevamente. Cuando el Niño pueda ir a la escuela, no necesitarás usar más este cuaderno.
2. La escuela no aceptó al niño ó niña	Habla con el maestro sobre esto. Cuando el niño ó niña pueda ir a la escuela no necesitarás usar más este cuaderno.
3. Tú piensas que el niño ó niña no puede ir a la escuela debido a su discapacidad.	Lee el cuaderno nuevamente. Tú podrás decidir después si intentas llevar al niño ó niña a la escuela o dejarlo en la casa.
4. Tú piensas que ir a la escuela no ayudará al niño ó niña.	Lee el cuaderno nuevamente. Tú podrás decidir luego si intentas nuevamente mandarlo a la escuela o dejarlo en la casa.
5. No hay escuela en tu comunidad.	Habla con las autoridades de tu Comunidad sobre la necesidad de abrir una escuela.

## CUADERNO NO. 28

## ESCOLARIDAD PARA ADULTOS Y ADULTAS CON DISCAPACIDAD

*¿Para qué sirve este cuaderno?*

Las instrucciones de este Cuaderno te ayudarán a lograr que una persona con discapacidad vaya a la escuela.

### POR QUE UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD DEBE IR A LA ESCUELA.

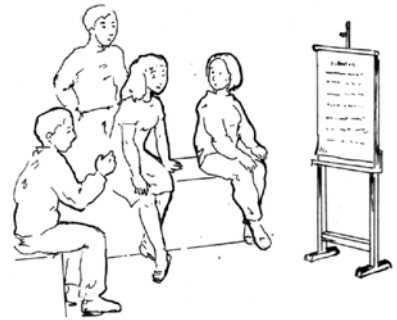
- Quizás la persona que capacitas no haya ido a la escuela cuando niño. por eso no aprendió a contar, a leer o a escribir.

Pero aún ahora, cuando ya es mayor, la persona debe ir a la escuela. Yendo a la escuela puede convertirse en un miembro más útil para su familia y la comunidad.

Poder contar, leer y escribir ayuda a que una persona consiga un trabajo mejor y gane más dinero. La persona que capacites puede ganar más dinero si puede hacer estas cosas.

### FORMAS EN QUE UN ADULTO Ó ADULTA PUEDE IR A LA ESCUELA.

- Si ya existen clases especiales para adultos en la comunidad, tú podrás lograr que la persona que estás capacitando asista a ellas.
- Si no hay clases para adultos en tu comunidad, habla con los líderes y maestro de tu comunidad para crearlas.
- Si en tu comunidad hay solamente unos pocos adultos que necesitan asistir a clases, éstos podrían ir a la escuela de tu



comunidad. Si, por el contrario, hay muchos adultos en esta situación, la escuela de la comunidad debe contar con una clase especial para ellos.

- Si las personas trabajan durante el día, se podrían crear clases en la tarde o en la noche.
- Tú mismo puedes darle clases a una persona en tu casa. Enséñale a contar, a leer y a escribir.



Puedes pedirle a los maestros o maestras de la escuela de tu comunidad que te enseñen cómo hacerlo.

- También puedes ver la "Guía para Maestros de Escuela" . En ella se muestra cómo enseñarle a un adulto ó adulta con discapacidad.

- Si tú no puedes enseñarle a la persona, puedes buscar a alguien que lo haga. Este puede ser un familiar, un vecino, un amigo o un estudiante.

## RESULTADOS.

Después de haber utilizado este cuaderno por algún tiempo, podrás verificar los resultados contestando la pregunta que figura a continuación.

Escribe la fecha en el cuadro correspondiente a "SI", si la persona puede ir a la escuela. Escribe la fecha en el cuadro correspondiente a "NO", si la persona no puede ir a la escuela.

Si tu respuesta es "SI", has trabajado bien y la persona está aprendiendo a leer, a escribir y a contar. Ya no necesitas utilizar este cuaderno.

Si la respuesta es "No", puede ser por una de las razones que se mencionan a continuación. Revisa la lista para encontrar la posible razón del "NO" y busca que puedes hacer sobre ello.

RAZON	QUE SE PUEDE HACER
1. No has encontrado la forma de llevar y traer a la persona para que tome clases.	Habla con las autoridades locales y con el maestro o maestra. Pídeles que te ayuden a encontrar una manera de enseñarle a la persona.
2. La persona no quiere ir a la escuela.	Explícale a la persona cómo ir a la Escuela, la ayudará. Si no quiere ir, no precisas este cuaderno.
3. La persona no puede ir a la escuela debido a su discapacidad.	Tú no precisas este cuaderno.

## CUADERNO NO. 29

### ACTIVIDADES SOCIALES

*¿Para qué sirve este cuaderno?*

Las instrucciones contenidas en este cuaderno te ayudarán a capacitar a una persona con discapacidad para que pueda participar en las actividades familiares y de la comunidad.

- La persona que capacites puede ser tu abuela, tu abuelo, tu madre, tu padre, tu tío, tu tía, tu hermana, tu hermano o tu hijo. También puede ser un amigo o un miembro de la comunidad. Aún si tiene una discapacidad, esta persona necesita sentirse miembro igualmente importante dentro de la familia y participar en la vida familiar.



Todas las personas deben ser miembros activos de su comunidad. La persona que capacitas necesita participar activamente en las actividades de la comunidad.

- Tanto de la familia como la comunidad deben considerar a la persona con discapacidad como un integrante más. No deben sobreprotegerla debido a su discapacidad, como así tampoco deben hacerla sentir menos importante.
- Las personas con discapacidad pueden no ser capaces de hacer todas las cosas que las otras personas hacen, o pueden no hacerlas de la misma manera. Pero la familia y la comunidad deben enseñarles a hacer todo lo que esté al alcance de sus posibilidades.



- A veces una persona con discapacidad no puede ser capacitada para hacer todas las cosas que hacen otras personas. En ese caso, la persona con discapacidad debe contar con la ayuda de sus familiares y amigos. Ellos pueden ayudarla para que sea un miembro activo de la familia y de la comunidad.



• Puede suceder que las familias y las comunidades no acepten a las personas con discapacidad. Existen muchas razones para esto. Algunos miembros de la comunidad creen que la discapacidad es causada por espíritus malignos, o que la discapacidad es un castigo. También pueden creer que la discapacidad puede contagiarse. Debido a estas creencias, a veces, las familias y las comunidades mantienen a las personas con discapacidad dentro del hogar y las hacen sentir menos importantes.



- Algunas personas con discapacidad hablan y actúan en una forma que a los demás les parece extraña. La gente puede creer que las personas con discapacidad son diferentes. Pero las personas son personas, tengan o no una discapacidad.

- Los niños ó niñas y los adultos ó adultas de la comunidad, a veces, ignoran a los miembros con discapacidad de su comunidad y se burlan de ellos. Puede ser que las personas con discapacidad sean consideradas menos importantes que el resto de las personas de la comunidad.

- La gente que se ríe de las y las considera menos de las personas, no entiende en discapacidad. No sabe mucho discapacidad, o qué causa la puede provocar temor.



personas con discapacidad importantes que el resto qué consiste la sobre las personas con discapacidad, y esto les

- Estas personas deberían distintas discapacidades que una sobre sus causas, de modo de entender mejor a las personas con discapacidad que viven en la comunidad. Los temores desaparecerían y las personas con discapacidad serían igualmente aceptadas por sus familiares y por sus comunidades. Trabaja con tu comunidad para lograr esto.

aprender sobre las persona puede tener y

### COMO AYUDAR A OTRAS PERSONAS A ENTENDER A UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD.



- Los niños ó niñas o adultos ó adultas con discapacidad necesitan conocer a sus amigos y vecinos del pueblo. No trates de ocultar a la persona que capacitas. Ella necesita estar con gente, como todas las personas.

- Llévala a recorrer el pueblo y a conocer a otras personas.

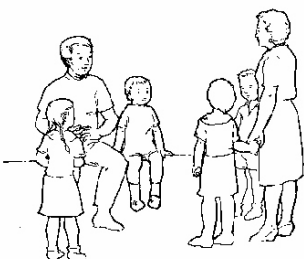
Deja que la persona ande sola por el pueblo.

- Si la persona a la que capacitas no puede desplazarse sola por el pueblo, capacítala para que pueda hacerlo. Revisa el cuaderno que te ayudará a capacitar a las personas para hacer esto.



- Cuéntale a amigos y vecinos sobre la discapacidad de la persona. Diles lo que ésta puede hacer. Hazles saber que la persona puede hacer todo o casi todo lo que ellos hacen.

- Cuando camines con la persona, háblale. Descríbele lo que sucede a su alrededor. Si la persona que capacitas no puede ver, cuéntale sobre las personas que ves y conoces.



- Puedes llevarla a visitar a amigos y vecinos. Luego, puedes enseñarle a ir sola a visitarlos.

Has que conozca a otras personas de su misma edad. Ayúdalas a conocerse y a hacerse amigos.

- Explícales a los demás discapacidad se y de sus comunidades, ancianas. Pueden la persona con también son miembros



que a menudo las personas con sienten separadas de sus familias especialmente las personas sentirse solas. Diles que ayuden a discapacidad a sentir que ellas de su familia y de la comunidad.

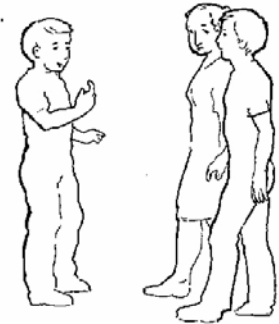
- Cuando estén en persona con asegúrate de que Asegúrate de que que desea, aunque puede necesitar más tiempo para hacerlo.

grupo, debes hacer participar a la discapacidad en la conversación y entienda lo que se habla. tenga la oportunidad de decir lo

- Si la persona que capacitas no puede oír bien, y por lo tanto, no puede comunicarse bien, enseña a las demás personas a comunicarse con ella. Diles que deben ayudar a la persona a entenderlos, de otro modo podrá malinterpretar lo que dicen.



Si la persona con discapacidad no puede hablar claramente, las demás personas pueden no entender lo que dice. Deben escuchar atentamente para poder entenderle.



- Si la persona que capacitas no puede ver, no sabrá si hay otras personas a su alrededor. Dile a amigos y vecinos que primero le hablen para que la persona sepa que están a su alrededor.

## **PARTICIPAR EN ACTIVIDADES FAMILIARES.**



- Reúne a la familia de la persona y diles cómo ésta puede participar en las actividades familiares y convertirse en un miembro importante de la familia y de la comunidad.

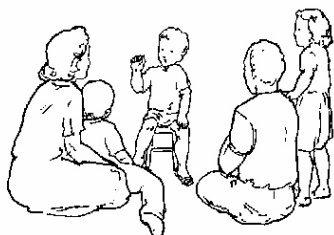
- Si la persona es un niño ó niña, necesita jugar con otros niños y hacer las mismas actividades que los demás niños hacen.
- El niño ó niña necesita ir a la escuela a la misma edad que lo hacen los otros niños.



- Anima a la persona para que haga actividades que ayuden a su familia, tales como en las labores de la casa. La persona que capacitas puede no saber como hacerlas. Si es así, revisa un cuaderno que te enseñe cómo capacitar a la persona para hacer las labores de la casa.



- Haz que la persona participe en las actividades familiares. Por ejemplo, la persona debe comer con su familia.



- La persona debe participar en las conversaciones y en los juegos con su familia. Debes animarla para que se reúna con su familia a escuchar radio o a mirar televisión.
- La persona debe acompañar a su familia en las fiestas, viajes y peregrinaciones. La familia también debe llevarla a las bodas, funerales, y otros eventos a los que asistan.

- Si la persona que capacitas es un adulto ó adulta que desea casarse, debes ayudarla a hacerlo. Ayúdala a formar una familia si esto es lo que desea. Puedes pedirle al Personal de Salud que la aconseje sobre el matrimonio y la familia.
- Habla con la familia sobre lo que puede hacer cada uno de sus miembros para ayudar a la persona a participar en las actividades de la comunidad. Por ejemplo, pueden ayudarla a conocer a otras personas, a ir a los lugares religiosos o a las unidades de salud.

Reúne a la familia de vez en cuando. Habla sobre lo que la persona que capacitas puede hacer y cuánto más puede aprender.



- Si la persona que capacitas no puede hacer una determinada actividad, habla de ello con su familia. Averigua por qué no puede aprender a



hacerla. Trata de buscar maneras en que la persona pueda hacer la actividad.

- De tanto en tanto puedes reunir a las familias de las personas con discapacidad de tu comunidad para discutir sus problemas, compartir sus experiencias y ayudarse unos a otros.

## **PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES DE LA COMUNIDAD.**

- Has que la persona participe en las actividades de la comunidad cuando ella lo desee.

Cuéntale cuándo hay reuniones, actividades religiosas, y otras actividades de la comunidad. Pregúntale si quiere participar en estas actividades.

- Si la persona no puede ir sola, debes acompañarla. Si tú no puedes llevarla, puedes pedirle a alguien que lo haga, por ejemplo, un familiar, un amigo o un vecino.
- Cuéntale sobre cualquier organización de voluntarios que haya en el pueblo, tales como organizaciones de jóvenes, mujeres, agrícola o deportiva. Averigua si la persona quiere formar parte de alguna de ellas. Si quiere ser miembro de alguna de ellas, llévala a entrevistarse con los líderes de la organización y pídeles que ayuden a la persona a convertirse en miembro de la misma.



- Pregúntale a la persona si quiere asumir responsabilidades dentro de su comunidad, por ejemplo, formando parte del consejo del pueblo, de comités religiosos, escolares o de salud.

Si la persona desea formar parte de alguno de ellos, debes asegurarte de que sepa cuándo se realizan las elecciones para estos consejos o comités. De este modo, ella también podrá ser elegida.



- Debes asegurarte de que el nombre de la persona esté inscrito en el padrón electoral para que pueda votar.
- Si tú o la persona piensan que se puede hacer más por los miembros con discapacidad de la comunidad, puedes pedirle al Comité de Rehabilitación Basada en la Comunidad que forme un grupo u organización para ellos.

Pueden participar personas con distintas discapacidades, los padres de los niños y niñas con discapacidad y otros miembros de la comunidad interesados en ayudar.

Este grupo puede responsabilizarse por lograr que las personas con discapacidad tengan las mismas oportunidades que los demás miembros de la comunidad en cuanto a empleo, vivienda, escolarización, transporte, suministro de agua, actividades sociales, etc.

Existe una Guía en la cual se describe cómo crear organizaciones para las personas con discapacidad en la comunidad.

## **RESULTADOS.**

Cuando creas que la persona que capacitas está preparada para incorporarse a las actividades de la familia y de la comunidad, puedes verificar tu trabajo respondiendo las siguientes preguntas. Tus respuestas te indicará si has tenido éxito.

Comienza observando a la persona que has capacitado. Luego, en el listado siguiente, marca "SI", la persona hace la actividad, y marca "NO", si la persona no hace la actividad.

PREGUNTAS	RESPUESTAS	
	SI	NO
Actividades		
¿Come con la familia?		
¿Ayuda a otros miembros de la familia?		
¿Participa de las actividades familiares en el hogar?		
¿Participa de las actividades familiares fuera del hogar?		
¿Visita a amigos y vecinos?		
¿Participa en las actividades religiosas?		
¿Es miembro de algún grupo comunitario?		
¿Vota en las elecciones?		
¿Tiene algún puesto de responsabilidad en la comunidad?		

Luego contesta las dos preguntas siguientes. Si todas tus respuestas a las preguntas anteriores han sido "SI" para las actividades de la familia y de la comunidad, pon la fecha en el cuadro correspondiente a "SI".

Si algunas de tus respuestas han sido "SI" y otras "NO", pon la fecha en el cuadro correspondiente a "A VECES".

Si todas tus respuestas han sido "NO", pon la fecha en el cuadro correspondiente a "NO".

Si ambas respuestas han sido "SI", has trabajado bien y la persona ya es capaz de participar en las actividades de la familia y de la comunidad. No necesitas utilizar más este cuaderno.

Si una o ambas respuestas han sido "No", puede deberse a alguna de las razones enumeradas a continuación. Revisa la lista para encontrar la razón de tu respuesta y ve qué puedes hacer al respecto.

--

RAZON	QUE SE PUEDE HACER
<p>1. La persona no quiere participar en la actividad.</p> <p>Si la persona ahora desea Participar en la actividad.</p> <p>Si la persona todavía no desea participar en la actividad.</p>	<p>Explícale por qué debe realizar la actividad.</p> <p>Repite la capacitación hasta que pueda hacer la actividad. Luego no precisas seguir utilizando este cuaderno.</p> <p>Deja de usar este cuaderno.</p>
<p>2. Ni la familia ni la comunidad han aceptado a la persona como miembro igual a los demás.</p>	<p>Explícalas por qué deben aceptar a la persona</p> <p>Repite la capacitación hasta que la persona pueda hacer la actividad. Luego no precisas más este cuaderno.</p>
<p>3. No has capacitado suficientemente a la persona.</p>	<p>Continúa capacitando a la persona hasta que puede hacer la actividad. Luego deja de usar este cuaderno.</p>
<p>4. No has seguido las instrucciones correctamente.</p>	<p>Lee el cuaderno nuevamente.</p> <p>Repite la capacitación hasta que la persona pueda hacer la actividad. Luego deja de usar este cuaderno.</p>
<p>5. La persona no puede ser capacitada debido a su discapacidad.</p>	<p>Deja de usar este cuaderno.</p>

## CUADERNO NO. 30

### LABORES DE LA CASA

*¿Para qué sirve este cuaderno?*

Cuando hayas seguido las instrucciones de este cuaderno, la persona a la que estás capacitando podrá hacer las labores de la casa. Podrá cocinar, ir al mercado, moler maíz, buscar agua, buscar leña, lavar la ropa, cuidar a los niños, coser, limpiar la casa y el patio, hacer arreglos en la casa y cultivar hortalizas.

- Las labores de la casa que una persona tiene que hacer dependen del sitio donde vive. Las usuales son: cocinar, ir al mercado, moler maíz, buscar agua, buscar leña, lavar la ropa, cuidar a los niños, coser, limpiar la casa y el patio, hacer arreglos en la casa y cultivar hortalizas. Es posible que la persona a la que estás capacitando no necesite hacer todas estas labores y que, en cambio, necesite hacer otras labores. Debes enseñarle a hacer las labores que necesite hacer. Puedes capacitarla para que ayude a otra persona a hacer las labores de la casa.



- Algunas de estas labores a veces le pueden resultar difíciles de hacer. Por ejemplo, es posible que tenga que caminar mucho para ir por agua y por leña, o para lavar la ropa, o que tenga que acarrear el agua y la leña, ella sola, caminando por un terreno accidentado o arenoso. En estos casos, la persona tendrá que dedicar a estas labores la mayor parte de su tiempo.

Es posible que la persona no pueda hacer ella sola todas las labores. En este caso la familia tiene que ayudarla a hacerlas.

- Este cuaderno describe de qué forma puedes capacitar a las personas para hacer estas actividades de modo que le resulten más fáciles.

Si a pesar de todo, la persona no puede realizar alguna de estas labores, por ejemplo ir por agua, consigue que se las haga un amigo o un vecino. A cambio, la persona con discapacidad podrá hacerle otras labores, por ejemplo hacer las tortillas.

## COMO ENSEÑAR A LA PERSONA A HACER UNA ACTIVIDAD.

- Si la persona, antes de tener la discapacidad, ya hacía las actividades de la casa y por lo tanto sabe cómo hacerlas, sigue las instrucciones de las siguientes páginas de este cuaderno para facilitarle las labores.
- Si la persona ha olvidado la forma de hacer las labores o no las ha hecho antes, enséñale a hacerlas.
- Haz tú primero la actividad. Describe y explica a la persona lo que haces. Haz que te mire y te escuche. Deja que te toque para sentir de qué forma haces tú la actividad.



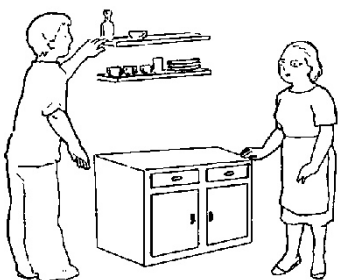
- Dile a la persona que trate de hacer la actividad. Coloca tus manos sobre las suyas y haz la actividad con ella. Deja que la persona haga todo lo que pueda sin ayuda. Ayúdala lo necesario para terminar la actividad.



- De este modo, capacita a la persona diariamente. Repite esto cada vez que la capacitas, cada vez dale menos ayuda hasta que pueda hacerlo por sí sola.
- Haz que la persona haga la actividad. Dile que la repita muchas veces hasta que la pueda hacer sin ayuda.

## QUE DEBES RECORDAR CUANDO LE ENSEÑES A LA PERSONA A HACER UNA ACTIVIDAD.

- Averigua de qué forma te entiende mejor la persona. Puede entenderte escuchándote, mirando y tocando lo que haces. También puede entenderte haciendo la actividad contigo. Utiliza palabras y acciones que la persona entienda.
- Enséñale a hacer una actividad por vez. Sólo cuando ya sepa hacer esa actividad bien, enséñale otra.



- Empieza por una actividad que creas que la persona puede aprender fácilmente.
- Es más fácil hacer una actividad cuando los utensilios necesarios están siempre en el mismo lugar y cuando el trabajo se hace siempre de la misma manera.



Enséñale a la persona a guardar siempre en el mismo lugar las cosas que utiliza. Enséñale también a hacer siempre el trabajo de la misma manera.

- Algunas veces la persona no tendrá ganas de hacer las labores de la casa y no se ocupará de ellas. Ayúdala a interesarse por estas labores, habla con ella y explícale que de esta forma podrá ayudar a la familia. Esto la hará sentirse útil y sentir que la familia la necesita.
- Cuando la persona haya aprendido a hacer una nueva actividad o haya hecho algo bien, muéstrale que estás contento con ella. Haz que se dé cuenta de que lo ha hecho sin ayuda. Explica a la familia que también debe animar a la persona para que siga haciéndolo lo mejor posible. De este modo la persona se sentirá más feliz y querrá seguir ayudando.



## ACTIVIDADES QUE LA PERSONA DEBE PODER HACER.

### COCINAR.

- Las comidas tradicionales no son siempre las más convenientes para la salud. Además de arroz, frijoles y maíz, las personas necesitan comer verduras y frutas frescas para mantenerse sanas. Enseña a la persona a cultivar hortalizas y frutas. Dile también que debe incluir estos nuevos alimentos en las comidas de la familia.
- Dile a la persona que tenga cuidado para que no se pierdan las cosas buenas de los alimentos al cocinarlos. Debe cocer los alimentos en poco agua y no dejarlos que se cocinen demasiado. El agua usada para cocinar la comida se puede utilizar para hacer sopa.



- Enséñale a la persona a lavarse las manos antes y después de preparar las comidas. Explícale que esto ayuda a prevenir enfermedades.
- Enséñale también a lavar los utensilios utilizados para cocinar y para comer, antes y después de usarlos.
- Es posible que a la persona le resulte difícil preparar la comida sentada. En este caso hazle una mesa pequeña para que pueda preparar las comidas estando de pie.

Coloca la mesa cerca del fuego para que la persona no tenga que levantar las ollas pesadas.

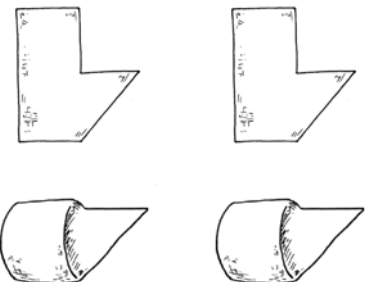


También la persona puede preparar las comidas sobre la mesa, sentada en un banco.

- Enseña a la persona a ponerse guantes para no quemarse cuando tenga que manejar ollas que estén al fuego. También puede usar un trapo grueso.



- De una pieza de tela gruesa se pueden hacer dos guantes como los del dibujo.



- También podrá cocinar sentada en un banco si se construye con ladrillos una cocina elevada.

- Para proteger a la persona del fuego, se pueden poner unas hileras de ladrillos adelante del fuego.

- Para no tener que agacharse demasiado pueden usar cucharas de mango largo.



pueden poner unas

cerca del fuego, se



A las cucharas que se usan para cocinar y a las tapas de las cacerolas y ollas, se les pueden sujetar unos mangos largos.

- Para poder levantar más fácilmente las ollas o cacerolas, éstas tienen que tener agarraderos. Los agarraderos sirven para evitar quemarse las manos. Asegúrate de que las ollas que la persona utiliza tienen agarraderos para poder levantarlas.



- Los mangos gruesos son más fáciles de sostener. Los mangos se pueden hacer más gruesos forrándolos con bambú.



- Para la comida caliente conviene usar pinzas.



Las pinzas se pueden hacer de bambú.

- Si la persona no puede ver cuando el agua de la olla está hirviendo, tiene que averiguarlo escuchando el ruido que hace. Para esto se puede poner en la olla una piedrita que hará ruido cuando el agua hierva.

- A veces es necesario medir los alimentos para cocinar. Enséñale a usar recipientes de distintos tamaños para medir las cantidades de comida.



## IR AL MERCADO.





- Tienes que hacer lo necesario para que la persona pueda transportar sus provisiones con facilidad.
- Por ejemplo puedes fabricarle un carrito para transportarlas.
- También le puedes fabricar una carretilla.



- Puedes enseñar a la persona a utilizar animales, por ejemplo asnos, para transportar las provisiones.

### MOLER EL MAÍZ.

- Esta es una de las labores más pesadas de la casa. Si la persona que capacitas no puede hacerlo debe pedir ayuda.



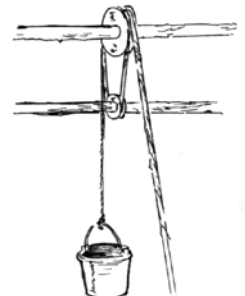
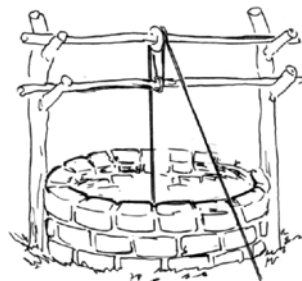
- Si a la persona le resulta difícil agacharse para hacer su trabajo en el suelo, puedes colocar la piedra de moler más alta sobre un soporte para que la persona pueda moler estando sentada.
- Enséñale a moler el maíz, sentada en un banquito.

### IR POR AGUA.

- Asegúrate de que haya una fuente de agua limpia a donde la persona pueda ir por agua, esto ayudará a prevenir enfermedades.
- Si no hay una fuente de agua limpia, pide ayuda a los dirigentes de la comunidad para conseguirla, por ejemplo, cavando un pozo.



- Enseña a la persona a hervir y enfriar el agua de beber. Esto ayuda a evitar enfermedades.



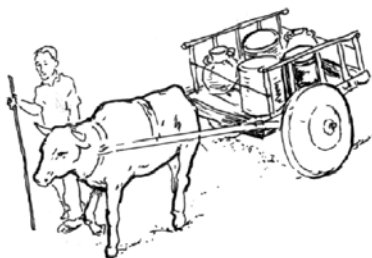
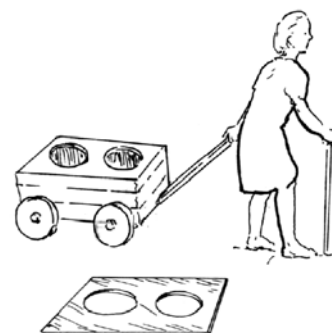
- Si la persona necesita sacar agua de un pozo le será más fácil hacerlo pasando la cuerda por dos poleas como se muestra en el dibujo.



- La persona no debe levantar y transportar el recipiente de agua si es muy pesado.
- Asegúrate de que los baldes y los cantaros que la persona utilice para transportar agua no son pesados porque hay que añadir su peso al del agua que la persona tiene que transportar.

- Si la fuente de agua está cerca, la persona puede traerla en pequeñas cantidades por vez.
- También puedes hacer un balancín con un palo. Sujeta los dos baldes de agua a los extremos del balancín. La persona puede levantar y transportar el balancín sobre sus hombros. De esta manera, el peso se distribuye sobre los dos hombros.
- Si la persona tiene que caminar mucho para ir por agua, puede utilizar una carretilla o un animal, como los que usa para transportar provisiones, para acarrear el agua.
- También puede transportar el agua en un carrito.

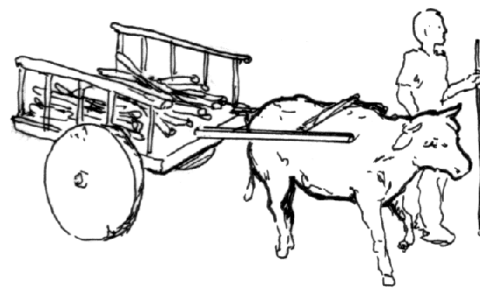
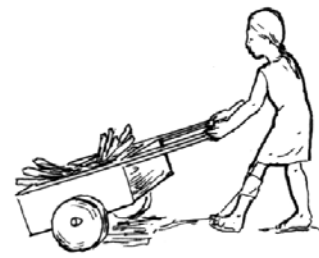
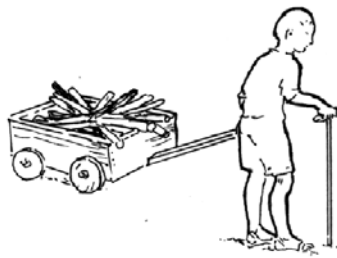
Para que los baldes no se muevan en el carrito, puedes recortar unos agujeros del tamaño de los baldes en una tabla de madera. Luego sujeta la tabla de madera al carrito y mete los baldes en los agujeros.



- También se puede transportar el agua en carretas tirados por animales como asnos, caballos o bueyes.

## IR POR LEÑA.

- Puedes enseñar a la persona a transportar leña usando un balancín, una carretilla, un animal, un carrito o una carreta, los que se pueden usar como para transportar agua.



- Las hachas para cortar leña tienen que tener el mango largo. Puedes hacerles un mango más grueso forrándolos de bambú para que la persona pueda sostenerlo más fácilmente.
- Para cortar la leña, ésta se puede colocar sobre un tronco para que la persona no tenga que agacharse y se canse menos.



### LAVAR LA ROPA.

- Si la persona no puede agacharse o doblarse para lavar la ropa, enséñale a lavarla en un sitio más alto, por ejemplo sobre una mesa.

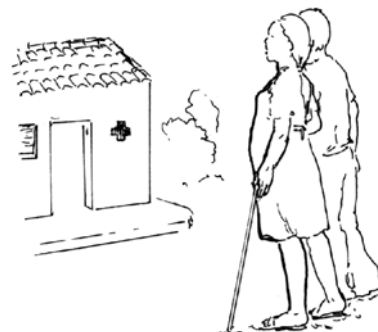


- También puede lavar la ropa en el río poniéndola sobre piedras grandes.

## CUIDAR NIÑOS.

- Si la persona a la que estás capacitando es una mujer que va a tener un bebé, llévala a consultar al Personal de Salud. Asegúrate que sigue las indicaciones que se le hagan sobre cómo cuidarse y prepararse para tener el bebé.

Asegúrate también que vaya a consultar al Personal de Salud en las fechas en que éste le dijo que tenía que ir.



- Si una mujer que va a tener un bebé transporta cargas pesadas, puede hacerse daño. Asegúrate de que durante esta época no cargue objetos pesados o a sus otros hijos.



- Las madres con discapacidad tienen que dar de mamar a sus bebés igual que otras madres.

Si la persona a la que estás capacitando es una mujer que acaba de tener un bebé, llévala a consultar al Personal de Salud. Pídele que le enseñen cómo amamantar y cuidar al bebé, y asegúrate de que la mujer entienda sus indicaciones.

- Si la madre con discapacidad no puede llevar al niño ó niña brazos, enséñale a llevarlo sujeto con bandas de tela. Muéstrale cómo cargar al bebé en la espalda. Si le resulta fácil puede cargarlo sobre el pecho. Puede envolver tela alrededor del bebé y de su cuerpo para sostenerlo. Pero debe hacerlo para transportarlo de un lugar a otro no para en la casa.



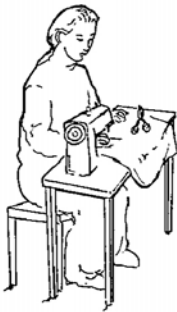
en  
más  
solo  
estar





- Asegúrate que los demás le permitan ocuparse de su niño ó niña. Pero pídele a los familiares que compartan esta responsabilidad con la madre. Deben jugar con el niño ó niña y ayudar a cuidarlo.

### **COSER.**



- Si a la Persona con Discapacidad le gusta ó le llama la atención coser, puede hacerlo a mano o con una maquina. Puedes tratar de conseguir una maquina si no la tiene. Coloca la máquina de coser a una altura en donde la persona pueda utilizarla más fácilmente. Puedes ponerla en el suelo o en una mesa.

Puedes forrar la manivela con tela o con trozos de bambú para que la persona pueda sostenerla más fácilmente.

- Enséñale a la persona a usar objetos pesados, por ejemplo piedras, para sujetar el material que tenga que coser. De esta forma tendrá las manos libres para usar la aguja y el hilo.

### **LIMPIAR LA CASA Y EL PATIO.**

- Los cepillos y las escobas que se usan para barrer y limpiar la casa y el patio tienen que tener mangos largos. De esta forma la persona no tendrá que agacharse y se cansará menos.



### **HACER ARREGLOS EN LA CASA.**

- Enseña a la persona a tejer palmas para el techo, cuando este sea de palmas, también puede hacer petates para acostarse.
- Enseña a la persona a pintar el suelo y las paredes de la casa cuando sea necesario, si las paredes y el piso se puede pintar esto ayudará a conservarlos en buen estado.

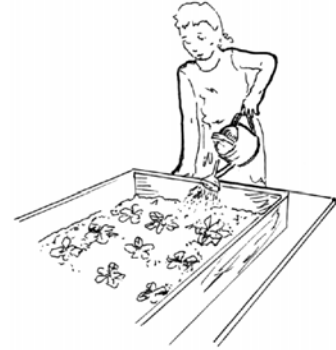


### **CULTIVAR HORTALIZAS.**



- Enseña a la persona a cultivar hortalizas y frutas para la alimentación de la familia. Ayúdala a plantar hortalizas y frutales que se den bien en tu zona.

- No siempre hay que plantar las verduras en el suelo. A veces se las puede plantar en cajas o en macetas y colocarlas a un nivel donde pueda llegar fácilmente la persona. Puedes ponerlas sobre cajas mas grandes, sobre ladrillos o piedras.



## RESULTADOS.

Después de un período de capacitación, puedes pensar que la persona que capacitas ya puede hacer las labores de la casa que necesite hacer. Si hay otras labores de la casa que puede hacer y no están descritas aquí, también enseñaselas. Puedes verificar su trabajo contestando las preguntas que siguen. Tacha las actividades que la persona no necesita hacer.

Observa a la persona que estás capacitando. Luego, en el listado que sigue, marca "SI", si la persona hace la actividad, o "NO", si no puede hacerla.

PREGUNTA	RESPUESTA	
	SI	NO
Actividades que la persona necesita hacer		
¿Cocina?		
¿Va al Mercado?		
¿Muele el maíz?		
¿Va por agua?		
¿Busca leña?		
¿Lava la ropa?		
¿Cuida a los niños?		
¿Cose?		
¿Limpia la casa y el patio?		
¿Hace arreglos en la casa?		
¿Cultiva hortalizas?		
Otras actividades		

Si todas tus respuestas han sido "SI" para las actividades que la persona necesita hacer, marca el cuadro correspondiente a "SI".

Si alguna de tus respuestas fueron "SI" y otras "NO", marca el cuadro "ALGUNAS".

Si todas tus respuestas fueron "NO", marca el cuadro correspondiente a "NO".

Si la respuesta ha sido "SI", tú y la persona han trabajado bien. No necesitas usar este cuaderno.

Si la respuesta es "ALGUNA" o "NO", puede ser por alguna de las razones que se dan a continuación. Revisa la lista para encontrar la posible razón y ve que puedes hacer.

RAZON	QUE PUEDES HACER
1. No le permites hacer todo lo que puede hacer.	Dale más responsabilidad. Repite la capacitación hasta que sea capaz de hacer la actividad.
2. La persona no tiene suficiente	Estimula para que tenga más iniciativa

iniciativa propia.	Repite la capacitación hasta que sea capaz de hacer la actividad.
3. No lo has capacitado el tiempo suficiente.	Continúa la capacitación hasta que pueda hacer la actividad.
4. No has seguido correctamente las instrucciones.	Lee nuevamente el cuaderno, si piensas que no has entendido las instrucciones. Luego repite la capacitación hasta que sea capaz de hacer la actividad.
5. La persona no puede ser capacitada debido a su discapacidad.	Continuara necesitando ayuda para realizar la actividad. Consulta al Personal de Salud antes de suspender el uso del cuaderno.



(contraportada)



**Organización  
Panamericana  
de la Salud**

*Oficina Regional de la  
Organización Mundial de la Salud*