



La educación
es de todos

Mineducación



AYUDANDO A CRECER A MI HIJO

INCI

INSTITUTO
NACIONAL
PARA CIEGOS

Carlos Parra Dussan

Director General

Pedro Andrade Lozada

Subdirector General

Darío Javier Montañez Vargas

Secretario General

Olga Lucía Ruíz B.

Autora de la publicación

Juan Esteban Gómez Ramírez

Equipo de Comunicaciones

Viviana Marcela Pinzón Pacanchique

Diseño y Diagramación

Imprenta Nacional para Ciegos

Carrera 13 N° 34 - 91

Teléfono: (601) 384 6666 Ext. 307

Correo electrónico: mercadeosocial@inci.gov.co

Bogotá D.C., Colombia

Abril 2022

Contenido

¿QUÉ HACEMOS?	5
¿CÓMO UTILIZAR LA GUÍA?	5
¡NO QUIERE...!	5
¿QUÉ NECESITO?	5
PELOTA SONORA	6
PLANTILLAS DE TEXTURAS	6
TITERES DE MEDIA	6
RODILLO DE ESPUMA	7
MASA	7
¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?	7
RUTINA DIARIA SUGERIDA	8
ACTIVIDADES DE LA MAÑANA	8
¿QUÉ DEBEMOS ESPERAR DE NUESTRO HIJO O HIJA?	10
¿Y... EL CASTIGO?	10
PRIMERAS TAREAS QUE AYUDAN A UN BUEN DESARROLLO	11
CONTROL DE CABEZA	11
CAMBIAR DE POSICIÓN	12
SENTARSE	12
GATEAR	13
CAMINAR	13
ESQUEMA CORPORAL	13
PRESIÓN Y MANIPULACIÓN	14
COMUNICACIÓN	14
JUEGO	15



Estimadas Familias:

Como familia de un niño o niña con discapacidad visual, ustedes tienen una gran responsabilidad, cualquier ventaja que su niño o niña pueda sacar de la vida se la deberá, en gran parte, a lo que ustedes hacen por él o ella en su hogar.

Para que actúen eficientemente, lo primero que deben hacer es conocer a su niño o niña, saber cómo crece y que pueden esperar de él o ella a medida que pasa el tiempo.

Esta guía espera servirles en este proceso, indicándoles de una manera clara y sencilla la forma en que su niño o niña aprende y cómo ustedes, en su papel como familia, pueden ayudar. La tarea que les espera no es fácil, estará llena de momentos duros pero también gratificantes.

Nuestro propósito es orientarlos en su labor.

¡Suerte y ánimo en la tarea que inician!



¿QUÉ HACEMOS?

Si ustedes tienen sospechas de una posible discapacidad visual en su hijo o hija, o ya existe la confirmación por parte de un médico oftalmólogo, busque orientación en el Instituto Nacional para Ciegos -INCI, la Secretaría de Educación, o a los programas de Crecimiento y Desarrollo de la Secretaría de Salud.

¿CÓMO UTILIZAR LA GUÍA?

La guía se inicia con observaciones generales sobre el desarrollo de los niños y niñas ciegos, acompañadas de actividades que facilitan la adaptación a su entorno. Ustedes deben observar a su niño o niña, lo que hace y lo que aún no, de manera que puedan iniciar con estas últimas. A medida que su niño o niña vaya teniendo logros podrá seguir con otra actividad.

No olviden tener en cuenta el proceso tal y como se muestra en la guía. Por ejemplo: su niño o niña no se va a parar antes de sentarse.

¡NO QUIERE...!

Si su niño o niña se muestra reacio para realizar una actividad debe revisar qué pasa: tiene hambre, está mojado tiene frío o calor; si está cómodo con lo que lleva puesto, tal vez no sea el momento de realizar la actividad, no le insista, tranquilícelo e inténtelo más tarde.

¿QUÉ NECESITO?

Además de una buena disposición es decir estar de buen ánimo, cómodo, contar con un espacio agradable para trabajar, disponer del tiempo necesario para realizar la actividad, ustedes necesitan una serie de elementos que les serán muy útiles no solo para desarrollar las actividades de la guía sino para que su niño o niña pueda jugar todos los días.

Lo primero que deben hacer es acondicionar un rincón de la alcoba del niño o niña, en donde en forma ordenada puedan guardarse los juguetes y materiales de trabajo de manera que a todos les quede fácil encontrarlos.

Aquí les sugerimos algunos elementos que ustedes pueden hacer o adaptar, pero no son los únicos, anímense a elegir los que se encuentran en el mercado o a hacer otros para lo cual puede consultar la cartilla Material Didáctico de la colección arco iris del Instituto Nacional para Ciegos -INCI.

PELOTA SONORA:

Materiales: Pelota plástica, puntilla, piedras o frijoles.

Pasos: Abra un hueco en la mitad de la pelota y llénela con piedritas frijoles o cascabeles.

PLANTILLAS DE TEXTURAS:

Materiales: Cartón paja, solución de caucho, telas de diferentes texturas, lija de diferente calibre, tijeras y espuma.

Pasos: Recorte el cartón paja en forma de huella del pie o en rectángulos de 7 cm x 9 cm. Recorte las telas de diferentes texturas según el modelo que usted escoja. Entre más texturas tenga, mejor.

TITERES DE MEDIA:

Materiales: Media de lana de hombre, un cuarto de cartulina, retazos de tela, pegante y tijeras.

Pasos:

1. Corte un círculo del tamaño de la puntera de la media y fórrala con tela, pegue el círculo en la puntera.
2. Haga una lengua larga y péguela en el círculo trate de que sobresalga la puntica.
3. Meta la mano tratando de que el dedo pulgar quede abajo, abra y cierre los dedos imitando el movimiento de la boca.

RODILLO DE ESPUMA:

Materiales: Rodillo de espuma, palo de escoba, tela suave, cascabeles, agujas, hilo y tijeras.

Pasos:

1. Meta el palo del rodillo hasta que salga al otro lado.
2. Forre el rodillo con telas suaves de colores llamativos.
3. Corte telas de diferentes texturas y cósalas en el rodillo ya forrado.
4. En los extremos, cosa fuertemente unos cuantos cascabeles.

MASA:

Materiales: Harina de trigo, colbón, agua y temperas.

Pasos: Añada poco a poco colbón a la harina hasta que quede una masa consistente y suave, poco a poco añada las témperas del color que desee.

Si es necesario añada un poco de agua y guárdela en la nevera hasta que la utilice.

¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

Ustedes no sólo son la familia de un niño o niña con discapacidad visual, probablemente tienen más hijos y son trabajadores que realizan otras actividades, así que para poder llevar a cabo el programa de estimulación para su hijo o hija deben empezar por organizarse de manera que el niño o niña reciba la atención que necesite y se involucre en sus vidas sin convertirse en el centro de atención.

Por lo tanto, les sugerimos establecer una rutina diaria que haga más fácil el proceso que van a iniciar; es fundamental establecerle horarios al menor, ya que este es el primer paso para que el mundo tenga orden y organización para él o ella.

Es probable que ustedes crean que seguir una rutina les ocupe todo el día, ¡pero no es así! Porque las exigencias de su hijo o hija irán disminuyendo a medida que aprenda cómo actuar en cada momento, así se hará más independiente y los espacios rutinarios como comer o ir a dormir serán excelentes momentos de comunicación y por lo tanto, de aprendizaje.

RUTINA DIARIA SUGERIDA

ACTIVIDADES DE LA MAÑANA

Primera actividad: Despierte a su hijo o hija, háblele al entrar en la alcoba, acarícelo, dese tiempo para contarle y planear conjuntamente el día, no lo saque de la cama o le quite la sábana sin decirle lo que pasa. Recuerde que él o ella no los puede ver.

Llévelo al baño para cambiarle el pañal o sentarlo en la mica o taza, es bueno que el niño o niña sepa que ese es el lugar apropiado para hacer “chichi” y “popó”.

Desayuno: Cuénteles qué alimentos va a tomar. Disfruten juntos de las sensaciones como el olor y la temperatura de los alimentos.

¡POR FAVOR! Permítale llevarse los alimentos a la boca eso lo alentará a masticarlos, si no lo hace probablemente el desarrollo del lenguaje será más lento.

Baño: Si usted lleva a su hijo o hija después de cada comida al baño muy pronto aprenderá a ir solo, el baño diario es un excelente momento para que su hijo o hija conozca su cuerpo y realice ejercicios gratificantes. El sentido del tacto es fundamental para su hijo o hija y, contrariamente a lo que piensa el común de la gente, no sólo está en las manos y pies, sino en todo el cuerpo. De manera que estar desnudo en contacto con el agua y la piel de mamá o papá es muy enriquecedor, frótele el cuerpo, dígame que le está tocando un brazo, “el brazo de...” (nombre del niño o niña), “¡tú brazo!”, así con cada parte de su cuerpo.

Vestido: Cuando vista a su niño o niña permita que él o ella colabore, que toque la ropa, muéstrela la diferencia de cada una de las prendas, pero ante todo háblele de lo que está pasando en ese momento. Es decir, NO le hable del almuerzo si lo que está haciendo es poniéndole la camiseta.

Actividad Libre: Juegue con su niño o niña cuando tenga un poco de tiempo, dele tarritos plásticos idénticos con pesos diferentes, por ejemplo en uno coloque 3 garbanzos y el otro llénelo con arena, aproveche para utilizar expresiones como “toma los tarritos, dame los tarritos, pesa mucho no pesa”.

Si no tiene tiempo o prefiere tenerlo cerca a usted mientras hace los oficios aprovéchelo también, por ejemplo permítale tocar la aspiradora, o la brilladora, cuénteles que lo que suena es la olla a presión, enséñeles que no todo lo puede

tocar, aunque ella o él sea muy pequeño el cuidado de sus manos es asunto primordial.

Almuerzo: Mientras prepara el almuerzo invite a su hijo o hija por ejemplo a preparar arepas, separe un poco de harina con agua para que él o ella meta las manos enséñele cómo debe amasar, después ponga a asar las arepas y cómanlas al almuerzo, diga a papá y a sus demás familiares que fue el niño o niña quien las preparó.

Igual que el desayuno procure que el almuerzo sea placentero NO olviden describirle los alimentos, comenten en familia lo que han hecho durante el día, pregúntele al niño o niña qué ha hecho y sobre todo denle tiempo a que conteste.

Actividades de la tarde: La tarde es más tranquila, aprovéchenla para pasear por el barrio, permítanle compartir con otros niños y niñas, que camine por piedrecitas, el pavimento, el pasto y la arena.

Al volver a casa pregúntenle si le gustó el paseo, lávenle las manos y tomen jugo juntos, vayan a un lugar fresco y tranquilo donde él o ella tenga tiempo de recordar lo que hizo.

No les de miedo guardar silencio por unos momentos. Eso nos hace falta a todos.

Acostarse: Su niño o niña debe dormir en su propia cama, no en la de papá y mamá, el tener un lugar propio facilitará su independencia y lo llevará a adquirir mayor seguridad, procure establecer los horarios para ir a la cama, no permita que el niño disponga de este tiempo para otras actividades. Es decir si todos están durmiendo en casa él o ella no deben estar jugando, cantando o escuchando música, aunque no esté dormido debe estar en su cama y permanecer en silencio.

Anímelo a quitarse la ropa que tuvo durante el día y a colocarse la pijama. Aproveche antes de dormir para leerle un cuento, usted puede encontrar literatura infantil en sistema Braille en una biblioteca pública cerca a su casa, o puede solicitarla en el INCI.

Si antes de dormir ustedes ven televisión compartan con su niño o niña esta actividad, comenten los programas y lo que sucede cuando no hay diálogos en los programas, sin embargo, **¡MUCHO CUIDADO!** No lo dejen solo escuchando la televisión o la radio, es muy probable que el niño o niña empiece a repetir y a no contestar una pregunta. Si este fenómeno de repetición conocido como

“ecolalia” se presenta, no se angustie, trate de exponerlo a situaciones en las que tenga la necesidad de comunicarse, como por ejemplo: “¿Quieres comer naranja o banano?”. Ubicándolo en este tipo de situaciones, usted generará en el niño o niña respuestas efectivas.

¿QUÉ DEBEMOS ESPERAR DE NUESTRO HIJO O HIJA?

Las familias de los niños y niñas con discapacidad visual suelen tener muchas dudas con respecto a cómo crecerá su hijo o hija, y si deben esperar de él o ella lo mismo que esperarían de un hijo o hija que ve. La respuesta es: **SI**.

Los niños y niñas con discapacidad visual deben crecer sanos y felices con la ayuda de su familia, lo positivo en su desarrollo se deberá, en buena medida, al concurso de toda la familia. Su niño o niña hará o dejará de hacer lo que hacen otros niños y niñas con mayor o menor dificultad dependiendo de sus intereses, habilidades y oportunidades.

¿Y... EL CASTIGO?

¿Por qué no hablamos mejor de disciplina y de poner límites?.

Su niño o niña actuará mejor si sabe qué se espera de él o ella y el momento para iniciar este trabajo es **¡AHORA!** El niño o niña debe aprender que hay un momento para jugar, comer, dormir, etc.

Debe aprender el significado de NO - PARA - CUIDADO.

El uso de estas palabras, el horario regular y el mantenerse serenos alejará el tan temido castigo.

PRIMERAS TAREAS QUE AYUDAN A UN BUEN DESARROLLO

Como ya les hemos dicho anteriormente su niño o niña con discapacidad visual va a crecer como cualquier otro niño o niña, siempre y cuando ustedes le brinden las mejores oportunidades de manera que pueda afrontar las situaciones que se le irán presentando a medida que crece.

Para que este trabajo lo puedan realizar de la mejor manera deben conocer, por lo menos, de forma general algunos aspectos del desarrollo que aquí les presentamos en forma sencilla y amena.

En los primeros meses de vida las sensaciones que su niño o niña perciben a través del cuerpo, así como el amor y cuidados que reciben de cada uno de los miembros de la familia son elementos primordiales para un hijo o hija sano y feliz.

CONTROL DE CABEZA:

La primera gran tarea que debe cumplir su hijo o hija es el control de cabeza, de manera que la pueda girar para localizar sonidos, para succionar el pezón y para levantarla cuando esté boca abajo.

Actividades Sugeridas:

Boca - abajo: En la cuna anímelo a mover la cabeza llamándole la atención con un sonido y la voz de mamá o papá.

En la Alfombra: Coloque a su niño o niña boca - abajo en una alfombra o cobertor y acarícielo la espalda con sus manos o un pañito suave.

En las Rodillas: Siéntese con las piernas estiradas, coloque al niño o niña boca - abajo sobre sus rodillas a la vez que le habla para llamar su atención.

Hablando: Coloque a su hijo o hija boca - abajo intente que levante la cabeza acariciándole el cuello con sus manos, a la vez que le habla por encima de la cabeza.

Con el Balón: Coloque al niño o niña en un balón grande de playa o en un rodillo sosteniéndolo por las nalgas mientras hace rodar un poco el balón o el rodillo atraiga su atención con un contacto cariñoso para que levante cabeza, nuca y espalda.

Sonidos: Mueva un objeto sonoro en diferentes direcciones, arriba, abajo al lado de la cara del niño o niña, anímelo a que gire la cabeza hacía donde se mueve el objeto.

CAMBIAR DE POSICIÓN:

Los niños y niñas necesitan aprender a cambiar de posición y mover su cuerpo en diferentes formas, de esta manera logran fortalecer su confianza y más pronto se animarán a moverse solos.

Actividades Sugeridas:

De Lado: Coloque a su niño o niña de medio lado sosteniéndolo con su cuerpo o con una almohada suave, frente al menor ponga juguetes musicales que llamen su atención.

En las Piernas de Mamá: Siéntese con las piernas estiradas coloque al niño o niña boca

abajo sobre sus piernas anímelo a que ruede. Ayúdelo empujándolo con su mano.

SENTARSE:

El control de cabeza y el dominio de diferentes posiciones le dará a su hijo o hija la posibilidad de sentarse.

Actividades Sugeridas:

Cobertor: Coloque en la espalda de su niño o niña un cobertor de manera que rodee su torso y usted pueda halarlo poco a poco hasta sentarlo.

A sentarnos: Estando el niño o niña boca - arriba llévelo hasta la posición de sentado halándolo de sus antebrazos muy lentamente, acompañe esta acción con la orden verbal ¡ARRIBA! Repita esta actividad durante varios días.

En V: Coloque al niño o niña sentado sobre una superficie dura con las piernas extendidas en forma de V y las manos en el espacio que queda entre ellas. Dele un objeto para que se anime a jugar con él, como unos cubos de espuma, un tarro, o una muñeca de trapo.

GATEAR:

El niño o niña con discapacidad visual debe ser animado a gatear ya que, una vez adquirida esta habilidad, estará preparado para realizar otras actividades y por lo tanto, mejorará su control sobre el medio que lo rodea.

Actividades Sugeridas:

Gatear: Coloque al niño o niña boca abajo sobre el piso, mueva un objeto sonoro para llamar su atención, deje que lo toque, quítele el juguete y déjelo fuera de su alcance, Anime al niño o niña a moverse para alcanzarlo. Si es necesario, muévale las piernas.

Ayudando: Estando el niño o niña en posición de gateo, anímele a desplazarse ayúdele colocándole un brazo hacia adelante y empujándole por detrás la pierna opuesta a la altura de la rodilla. Retire la ayuda progresivamente.

No se preocupe si no gatea en el momento en el que se espera que lo haga, las instrucciones para hacerlo pueden resultarle difíciles; cuando sea más grande podrá gatear con facilidad como parte de su juego.

CAMINAR:

El tener cada vez más confianza en las habilidades de su cuerpo como sentarse y gatear, así como las habilidades ganadas con sus manos, animarán al niño o niña a ponerse de pie y caminar.

Actividades Sugeridas:

Con apoyo: Permita al niño o niña pararse apoyado en el sofá o la mesita de noche.

Hacia papá: Coloque al niño o niña de pie, sujeto por las caderas y anímele a dar pasitos hacia papá, quien con su voz o dando palmaditas lo está llamando. Inicien la actividad con distancias cortas.

En el corredor: Dele a su niño o niña una silla de la que se pueda agarrar, anímelo a que la empuje como si fuera un carrito, acompañe la actividad imitando el sonido de un carro.

ESQUEMA CORPORAL:

Poco a poco y a medida que el niño o niña va conociendo su cuerpo se hace una imagen de él, además de este conocimiento debe aprender su uso y la relación con el medio que lo rodea, así como las expresiones que las acompañan.

No se preocupe si no gatea en el momento en el que se espera que lo haga, las instrucciones para hacerlo pueden resultarle difíciles; cuando sea más grande podrá gatear con facilidad como parte de su juego.

Actividades Sugeridas:

Masajes: Aproveche el momento antes de acostar a su hijo o hija para darle un suave masaje por todo el cuerpo, utilice diferentes texturas, pero

empiece siempre por la más suave, mientras lo hace cuénteles que parte del cuerpo le está tocando por ejemplo: los bracitos, la colita etc.

Bailar: Una de las actividades más gratificantes para usted y su hijo o hija es bailar, si él o ella aún es muy pequeño y no camina abrácelo y muévase por los dos de manera que sienta sus movimientos.

Mi Carita: Enséñele a su niño o niña alguna canción infantil que nombre las partes de la carita, anímelo a cantarla y mientras lo hace lleve su manita a cada parte, ojos, nariz, boca. Cuando llegue papá pida al niño o niña que le encuentre los ojitos o la boca.

PRESIÓN Y MANIPULACIÓN:

El niño o niña con discapacidad visual, aún más que los niños y niñas que ven, debe aprender a utilizar sus manos para “ver” con ellas.

Actividades Sugeridas:

Agarrando: Dele a su niño o niña un sonajero o un juguete que tenga manija para que pueda agarrarlo fácilmente. Enséñele como cerrar la mano. Anímelo a hacer sonar el juguete.

Tortillas: Siente al niño o niña en sus piernas, cójale las manitas y enséñele a hacer tortillas mientras le canta.

Guantes: Póngale a su hijo o hija un guante suave en la mano izquierda anímelo a tocarla con la mano derecha y pasarla por su carita o piernas, finalmente enséñele como quitárselo.

COMUNICACIÓN:

Conocer las señales que su hijo o hija con discapacidad visual hace, aprender a reconocer las diferentes maneras que él o ella tiene para llamar su atención porque tiene hambre o frío es lo primero que ustedes aprenden para entablar una buena comunicación con su hijo o hija con discapacidad visual, y si además de esta comunicación corporal ustedes aprenden a hablar con él o ella, no importa que tan pequeño sea, a contarle lo que está pasando si lo están bañando o llueve, si mamá está triste, etc. Él o ella irá teniendo cada vez más elementos para hablar y para comunicarse no solo con ustedes sino con quienes lo rodean.

Actividades Sugeridas:

Combinando: Anime al niño o niña para que produzca sonidos con combinaciones de consonantes y una vocal por ejemplo: lele, mamá. Puede hacerlo al ritmo de las palmas y festéjelo cuando lo haga.

Mis Gestos: Aproveche los momentos de alegría, tristeza o rabia de su hijo o hija para que se toque el rostro, dígame mira como te ves cuando estás bravo o feliz.

Nombrando: Aproveche cuando vaya a la plaza de mercado o galería, o a la tienda a hacer el mercado para mostrarle al niño o niña frutas, u objetos diferentes dígame como se llaman, pregúntele luego qué tiene en la mano, anímelo a que le conteste.

JUEGO:

La actividad más importante en la vida de todo niño o niña es el juego, su hijo o hija con discapacidad visual disfrutará igual que cualquier otro niño o niña de la posibilidad de divertirse y aprender jugando, pero como en otro tipo de actividades necesitará del acompañamiento de la familia.

Tenga en cuenta al momento de darle juguetes a su hijo o hija que estos sean sencillos, que no ofrezcan peligro y que sean de fácil manipulación. Si su niño o niña no se anima a explorar el juguete solito y a iniciar un juego con él, usted deberá indicarle cómo hacerlo, este acompañamiento le permitirá interactuar independientemente en aquellos juegos en los que requiera imitar o seguir reglas que probablemente él o ella no conozca.

No hay juegos ni juguetes para niños y niñas ciegos, los juguetes que encuentra en el mercado y que usan los niños y niñas que ven, le brindarán las mismas posibilidades y oportunidades para disfrutar y aprender.



Carrera 13 # 34 - 91 · Bogotá D.C.
Instituto Nacional para Ciegos -INCI
Línea Bogotá: **(601) 384 66 66 Ext. 110**
Correo: **aciudadano@inci.gov.co**

 INCI Colombia  INCI_Colombia

 INCI Colombia  inci.gov.co/blog-inci